

# Inhalt

<b>Bevor Sie beginnen ...</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Körpersignale</b> .....	9
1.1 Widerstand, der sich im Gesicht ausdrückt .....	10
1.2 Abwehr mit Händen und Füßen .....	15
1.3 Abwehrhaltungen des ganzen Körpers .....	22
1.4 Widersprüchliche Signale richtig deuten .....	29
1.5 Kugelschreiber statt Keule? .....	31
<b>Kapitel 2: Barrieren im Kopf</b> .....	37
2.1 Einstellungsblockaden .....	37
2.2 Schlechte Erfahrungen prägen .....	41
2.3 Angst und Flucht beginnen im Kopf .....	42
<b>Kapitel 3: Signale und Barrieren im Raum</b> .....	49
3.1 Vor verschlossenen Türen .....	50
3.2 Barriere Empfang .....	52
3.3 Möbel als bewusste oder unbewusste Barriere .....	55
3.4 Sitzordnung als Waffe .....	64
3.5 Die „Dekorations-Barrieren“ .....	75
3.6 Barriere durch Farbe .....	78
<b>Kapitel 4: Unsichtbare Barrieren</b> .....	85
4.1 Die „Raumschwingungen“ .....	85
4.2 Der Ton macht die Musik .....	87
4.3 Geruch als Barriere .....	90
4.4 Unsichtbare Machtbereiche .....	94
<b>Kapitel 5: Barrieren im Gespräch</b> .....	99
5.1 Die ersten Sekunden im Gespräch .....	99

5.2	Worte als Bausteine der unsichtbaren Wand .....	103
5.3	Kritik als Killer .....	114
5.4	Wenn Gespräche ins Stocken geraten .....	122
<b>Kapitel 6:</b>	<b>Die Macht der Emotionen .....</b>	<b>129</b>
6.1	Aus Gefühlen werden Gedanken .....	129
6.2	Die Spitze des Eisbergs .....	131
6.3	Machtspiele ohne Spielregeln .....	135
6.4	Unterschiedliche Wahrnehmung .....	142
<b>Kapitel 7:</b>	<b>Kommunikation auf allen Kanälen .....</b>	<b>147</b>
7.1	Wunderbare neue Welt der Kommunikation .....	147
7.2	Das Telefon .....	148
7.3	Das Mobiltelefon und das Smartphone .....	160
7.4	Die schriftliche Kommunikation .....	167
<b>Kapitel 8:</b>	<b>Barrieren erkennen und überwinden .....</b>	<b>181</b>
8.1	Körpersprache, die entwaffnet .....	181
8.2	Notwendige Grenzen .....	187
8.3	Signale richtig deuten .....	188
8.4	Die eigenen Barrieren abbauen .....	190
	<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>192</b>