

Inhalt

Vorwort	6
1. Grundlagen der Selbstdarstellung	8
Sich gut darstellen, aber nicht übertreiben	10
Warum eine Selbstdarstellung sinnvoll ist	12
Persönliche Checkliste	17
2. Verstand und Gefühle	18
Selbstdarstellung beginnt im Kopf	19
Ihre Gedanken	21
Ihre Gefühle	22
Beispiel: Das Vorstellungsgespräch	25
Beispiel: Die Besprechung	26
Beispiel: Die Präsentation	28
3. Ihre Ziele, Ihr Publikum	30
Die richtige Zielsetzung	31
Erwartungen des Publikums	35
4. Der äußere Eindruck	40
Bedeutung der Körpersprache	41
Beispiel: Körpersprache in der Besprechung	44
Beispiel: Körpersprache bei der Präsentation	46
Die Sprache der Kleidung	47
Richtig gekleidet beim Vorstellungsgespräch	50

5. Stimme und Botschaft	52
Der überzeugende Sprechstil	53
Was sagen Sie?	59
Was Sie vermeiden sollten	62
Beispiel: Die Besprechung	64
6. Überzeugend auftreten in jeder Situation	66
Selbstanalyse	68
Die Ichbezogenen	70
Die sozialen Legastheniker	72
Die Unbekümmerten	73
Konsequent zur überzeugenden Selbstdarstellung	75
Register	78