



Ohne Worte überzeugen

Ein Buch über den richtigen Umgang mit der eigenen Körpersprache.

Nun gibt es eigentlich genügend Bücher über Körpersprache. Dieses Buch aber geht ein Stück weiter. Es macht alle, die das Buch lesen, darauf aufmerksam, auf die Bewegungen des eigenen Körpers intensiv zu achten. Auf unterhaltsame Art und mit humorvollen Sprüchen gewürzt wird auf viele unbewusst ausgeführte Gesten und Bewegungen hingewiesen. Die eigene Gangart, die Stellung der Füße, die eigene Atemtechnik – alles Signale, die einem selbst nicht so bewusst sind, von unserem Gegenüber aber wahrgenommen werden.

Begleitet werden die Hinweise von vielen Video-Aufzeichnungen, die man per QR-Code problemlos anschauen kann. Auf die Bedeutung des Humors, dem Türöffner für gelungene Kommunikation, wird immer wieder aufmerksam gemacht. Welche Auswirkungen Humor und Lachen auf den Gesundheitsverlauf des Körpers und das Betriebsklima haben, das wird mit verschiedenen Lachübungen selbst den wenig Humorvollen klar.

Und wer hat schon einmal das Erdbeben für den täglichen Spannungsabbau geübt?

Die „Hitparade der Alltagshaltungen“ zeigt die optimalen Bewegungen auf. Haben Sie schon einmal die Fußschaukel benutzt?

Wie Körper und Gehirn miteinander kommunizieren, auch darüber erfährt der Leser einiges. Der richtige Umgang mit Stress, ein lehrreiches Kapitel.

Welche Rolle die richtige Atmung spielt, ein Thema, das oft unterschätzt wird.

Auch die richtige Haltung des Handys oder Smartphones wird in der „Digitalen Alltagshaltung“ erläutert. Der Autorin, Schauspielerin, Trainerin und Keynote-Speakerin ist es mit ihrer AnLaKa-Methode gelungen, das Thema Körpersprache auf eine unterhaltsame und lehrreiche Ebene zu befördern. Der selbstbewusste und souveräne Auftritt bei Bewerbungen, Präsentationen, Konferenzen, Verhandlungen und in Stresssituationen, all das gelingt nach dem Studium des Buches und dem Anschauen der verschiedenen Videoaufnahmen bedeutend besser – und erfolgreicher.