

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Prolog	12
Kommunikation als Performance	15
Performance im Callcenter – wie der Arbeitsplatz zur Bühne wird	16
Wenn die persönliche Performance erstarbt	17
Die Angst, aus der Reihe zu tanzen	20
Autoritätshörigkeit	21
Was ist eine Rolle?	22
Wie wird eine Rolle gespielt?	24
Rollenspiel von innen oder von außen	26
Habitus und Rolle	27
Rollenzuschreibungen prägen uns	29
Helena – die Identifikation mit dem »Angreifer«	30
Rollensmanipulation – ein Experiment von Philip Blumstein	31
Brachliegende Rollen und das Sprengen von Zuschreibungen	32
Reflexionen und praktische Übungen	33
Die Sprache der Gefühle	38
Auslöser von Emotionen	40
Überwinden des »Moralischen Gehirns«	42
Erweitern Sie Ihr emotionales Repertoire – so tun als ob	42
Das Verhalten der anderen deuten	44
Die Körpersprache verrät uns!	46
Sprache und Körper	48
Stimmungsbarometer »Stimme«	49
Die Stimme der Frauen – ein Teil der Geschlechterrolle	51
Die Stimme kann Berge versetzen	52
Reflexionen und praktische Übungen	52

Gruppendynamische Herausforderungen	60
Informationen, Wahrnehmungen und Beobachtungen	60
Wie Beobachtetes den Beobachter verändert	61
Glaubenssätze, Mantras und Vorstellungskraft	62
Genieße deine Negativität!	66
Reflexionen und praktische Übungen	67
Superboss und Underdog – alltägliche Statusspiele	72
Eine Statusrolle perfekt gespielt	72
Die Übung »Status 1 bis 10«	74
Status-Chart	75
Positive und negative Hochstatusspieler	77
Tiefstatusspieler	78
Destruktive oder unpassende Statusspiele	79
Sommer auf der Terrasse – ein gruppendynamisches Theaterstück	80
Wie werde ich zum Superboss?	83
Reflexionen und praktische Übungen	84
Frauen in Führungspositionen: Verwandlung der weiblichen Rolle	86
Neue Erwartungen an Frauen	87
Frauen und Status	87
Chefin und Mitarbeiterin – hierarchische Rollenverteilung unter Frauen	88
Weibliche oder männliche Führungskräfte? – Eine Umfrage	91
Wo finde ich Vorbilder für die richtige Führungsrolle?	93
Die Frau als Superstar – das neue Vorbild?	94
Wie wirkt sich das auf die tägliche Performance von Frauen aus?	95
Die Bühne des Alltags: Performance Coaching	97
Der ungeduldige Peter – fragen statt behaupten	97
»Dancing Star« Gerlinde – wie wir zugeteilte Rollen durchbrechen	100
Die lachende Anna – warum zu viel Fröhlichkeit bremsen kann	101
Der öde Verkäufer Georg – Rollenspiele von außen nach innen	103
Die arrogante Angelika – Intellekt versus Körpersprache	104

Angewandte Rollenspiele	106
Der Einstieg in die Präsentation	106
Präsentationen kreativer gestalten	107
Rollenspiel in Verhandlung und Verkauf	110
Rollenspiele in Training und Unterricht	113
Statusrollen im Alltag	114
Improvisationstheater und Psychodrama	117
Das Dramadreieck	119
Umgang mit Rollenkonflikten	121
Humor – die geheime Zutat der guten Stimmung	122
Häufige Fragen zu öffentlichen Auftritten	124
Wie kann ich spontanen Humor in meine Präsentation einbauen?	124
Wie steigere ich meine Wirkung, wenn ich einen Vortrag halte?	125
Wie trainiere ich meine Stimme?	126
Wie baue ich Nervosität vor (m)einem Auftritt ab?	127
... und den Abschluss: Schritt für Schritt	128
Anhang	
Wohin mit der Maus im Urlaub?	129
Literatur	130

Die Icons bedeuten:



Beispiele



**Übungen/
Methoden**



Tipp