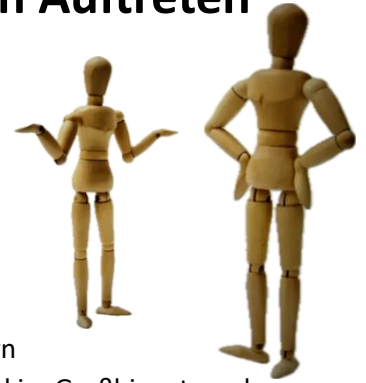


Körpersprache verstehen- So optimiere ich mein Auftreten

Was ist Körpersprache?

Körpersprache ist die nonverbale Kommunikation durch Gesten, Mimik, Körperhaltung und andere körperliche Bewegungen.



Wie steuern und interpretieren wir Körpersprache?

- Großer Einfluss der nonverbalen Kommunikation
- Hinweise für den engen Zusammenhang von Sprache und Motorik im Gehirn
- Unbewusste Prozesse laufen größtenteils im limbischen System ab, während im Großhirn steuerbare Anteile verortet sind

Was bringt es mir, mich mit Körpersprache zu befassen?

- ➔ Das Gegenüber verstehen und deuten
- ➔ Das eigene Verhalten beeinflussen
- ➔ Einfluss auf die Gesprächssituation

Tipps für die aktive Gesprächsführung

- ➔ Machen Sie sich ein Bild von der Gesprächssituation
- ➔ Steuern Sie ihr Verhalten bewusst
- ➔ Nutzen Sie Ihr Wissen und gestalten Sie das Gespräch aktiv mit!
- ➔ Gehen Sie auf Ihr Gegenüber ein

Checkliste für eine gelungene Körpersprache

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gehen <ul style="list-style-type: none"> • Tempo • Schritthöhe- und Weite • Bewusstes Spüren und üben | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Stehen <ul style="list-style-type: none"> • Beine schulterbreit geöffnet • Gewicht gleichmäßig verteilt • Schultern nach hinten, leicht nach unten • Hände locker am Körper |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sitzen <ul style="list-style-type: none"> • Sitzfläche nutzen (Lehne am Rücken spüren, wenn möglich) • Füße haben Bodenkontakt (möglichst mit den ganzen Sohlen) • Beine parallel, leicht geöffnet • Arme ablegen | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Händedruck <ul style="list-style-type: none"> • Mittlere Festigkeit • Hand des Gegenübers ganz umfassen • Hand gerade halten • Maximal drei Sekunden schütteln • Abwinkeln des Armes für eine mittlere Distanz |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gestik <ul style="list-style-type: none"> • Gesten im oberen Körperbereich werden als positiver wahrgenommen als im unteren Körperbereich • Arme: <ul style="list-style-type: none"> – Verschränkt vorne= Ablehnung, Auszeit nehmen – Verschränkt hinter dem Kopf= Lässigkeit, Dominanz • Gesten mit Fingern und Faust wirken energisch, erregen Aufmerksamkeit • Offene, sichtbare Handflächen zeigen Vertrauen, Freundlichkeit ➔ Kontrollieren Sie Ihre Hände während des Gesprächs | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mimik <ul style="list-style-type: none"> • Augen: <ul style="list-style-type: none"> – Verengen der Augen= etwas ergründen wollen – Aufgerissene Augen= Überraschung – Häufiges Blinzeln= Stress • Mund: <ul style="list-style-type: none"> – Lächeln Sie, aber vergessen Sie die Augen nicht! – Bemühen Sie sich um einen lockeren Mund, der nicht zu weit offensteht ➔ Ein überzeugendes Lächeln ist trainierbar! |