



Körpersprache



Was ist Körpersprache?

Verhalten, Arm- und Beinhaltung, Ausdruck der Augen, Mundwinkel oder Hände verrät unsere Gedanken, Seelenleben, Ängste und Begierden. Auch Eigenschaften wie Körperfülle, Kleidung, Stimme, Frisur und sogar manche Details des Gesichts sind Informationsquellen, aus denen man bis zu einem ungewissen Grade auf Charaktereigenschaften oder Stimmungen schließen kann.



Körpersprache ist vielfältig

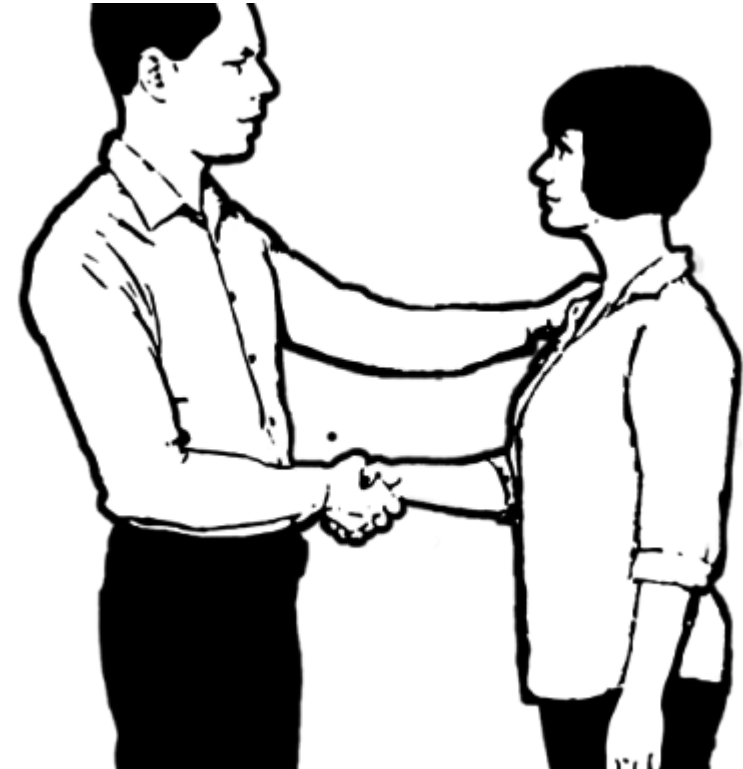
Die Körperkenntnisse verlangt die Kenntnis vieler Details. Wer sich der Körpersprache widmet, wird eine Menge über Persönlichkeit und Kommunikation lernen, über Verhalten, Aggressivität, Instinktverhalten oder Affektivität. Körpersprache Besonders interessant ist die Analyse einzelner Reaktionen und Verhaltensweisen. Beispiel: Eine Frau streicht sich im Gespräch mit einem Mann ihr Haar nach hinten. Das ist sehr oft ein "Pflegeverhalten", das dem inneren Wunsch entspringt, möglichst attraktiv zu sein. Es signalisiert Interesse.



Signale, die auf Sicherheit, Zustimmung und Interesse hindeuten

Ihr Gegenüber...

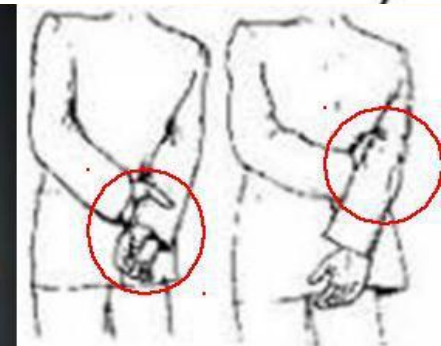
- ...hält Blickkontakt
- ...sitzt Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt
- ...hört Ihnen aktiv zu, nickt mit dem Kopf, stimmt Ihnen verbal zu und stellt Fragen
- ...hat eine entspannte Sitzhaltung eingenommen, sitzt z. B. zurückgelehnt im Stuhl oder hat die Arme verschränkt
- ...sitzt oder steht ruhig und konzentriert
- ...spricht mit fester Stimme in einer authentischen Tonlage
- ...nutzt lebendige, zum Gesagten passende Gesten und zeigt offen seine Handflächen



Signale, die Unsicherheit und Anspannung zum Ausdruck bringen

Ihr Gesprächspartner...

- ...„umarmt“ sich selbst
- ...„zappelt“ im Stuhl oder geht auf und ab
- ...schweift mit seinem Blick häufiger ab und bleibt auffällig oft an der Decke oder dem Tisch „hängen“
- ...schwankt mit der Stimme, die z. B. sehr leise wird, und spricht sehr schnell
- ...hält sich an Stuhl, Tisch oder anderen Gegenständen fest
- ...zuckt leicht mit den Schultern
- ...hält Gegenstände vor dem Körper
- ...kneift die Lippen zusammen und schlägt unnatürlich oft mit den Lidern
- ...„dreht“ die Füße um den Stuhl und presst die Hände sehr fest zusammen



10 Tipps, wie Sie Kompetenz und Sicherheit ausstrahlen

- Ihre positive, wertschätzende Haltung unterstreichen Sie mit einem Lächeln und Blickkontakt mit den Gesprächspartnern.
- Mit Ihrer aufrechten Haltung, gestreckten Schultern und sicheren Schritten strahlen Sie Selbstbewusstsein aus.
- Ihre Arme bewegen Sie oberhalb der Taille, das zeigt Sicherheit und Offenheit.
- Gesten unterstreichen das Gesagte. Deuten Sie zum Beispiel bei einem Satz wie „Für dieses Projekt hatte ich die umfassende Verantwortung“ mit den Händen einen Kreis an und betonen Sie so Ihre Kompetenz.
- Zeigen Sie Ihre Hände. Insbesondere offen gezeigte Handinnenflächen zeugen davon, dass Sie offen und ehrlich sprechen.
- Blickkontakt, gelegentliches Nicken – auch Rückfragen und kurzes Zusammenfassen des Gesagten – zeigen Ihr Interesse am Gesprächspartner und seinen Aussagen.
- Sie sind Ihrem Gesprächspartner mit Ober- und Unterkörper zugewandt und spiegeln bestenfalls sogar sein Verhalten. Das hebt Ihre Aufmerksamkeit und Motivation hervor.
- Ihr fester Händedruck zeugt zusätzlich von Sicherheit und Kompetenz.
- Sie sprechen klar und deutlich ohne Hand oder Finger vor den Mund oder das Gesicht zu nehmen.
- Achten Sie auf Ihre Sprechgeschwindigkeit und Stimmlage. Diese sollten weder zu langsam oder zu schnell, noch zu hoch oder zu tief sein. Sie betonen damit Ihre Sicherheit und Kompetenz über das Gesagte.

