

Vortrag WG: Psychologie-Kurs

v. Gabriele Kemmer

Thema:

Körpersprache

Man kann nicht nicht kommunizieren

(Paul Watzlawick)

Körpersprache:

- Mimik
- Körperhaltung
- Sprache
- Vegetative Symptome



Mimik:

1. Blick: offen, direkt, abgewandt, starr, niedergeschlagen,..

- Als optimal gelten etwa drei Sekunden
- Nicht starr in die Augen blicken, sondern abwechselnd Augen/Gesicht
- Drückt Interesse, Höflichkeit, Aufmerksamkeit aus

Körpersprache

2. Gesichtsmuskulatur:

- Mund: zusammengepresst, locker, lächeln, Naso-Labialfalten
- Stirn: in Falten/ locker
- Lächeln wirkt sympathisch und locker

Körperhaltung:

- Schultern, eingefallen/zurück
- Rücken, aufrecht/gekrümmt
- Stand, fest/trippelnd
- Hände ruhig/nervös
- Aufrechte Haltung wirkt selbstsicher, erleichtert die Atmung, lässt größer erscheinen
- Power-Posen wirken überheblich, unsympathisch
- Gebeugte Schultern, Zeichen von Unterwürfigkeit, Unsicherheit
- An Nase fassen, an Nacken greifen, über Gesicht



Körpersprache

streichen, Zeichen von Stress,
Frust, Druck

➤ Arme verschränken, signalisiert
Abwehr, Distanz, Schutzwall

➤ Theatralik, wirkt
unglaublich,
lächerlich



Körpersprache

Sprache:

- Sprache: laut/leise/gut artikuliert/sicher/stottern/stammeln

Vegetative Symptome:

- Schwitzen
- Erröten
- Zittern
- Hektische Flecken....



Machtgesten:

Souverän:

1. höhere Sitzposition : gleiche Sitzebene
Stehen, während GP sitzt
2. Arme verschränkt : zeigt offene Hände
In Hüfte gestemmt (Skepsis) : ruhige Bewegung
3. Hände unter Tisch : Hände reiben
Finger verschraubt : (Zufriedenheit)
Gestik zackig (Misstrauen) : Kopf schräg halten
(Aufmerksamkeit)
4. Spielt mit Stift, Handy, Brille : Wiederholt Gesten

Körpersprache

(Ungeduld, Ärger) : des Gegenübers
(Sympathie)

Die meisten Faktoren sind durch bewusstes Üben beeinflussbar/erlernbar.

Die vegetativen Symptome nur indirekt. Hier ist es wichtig, die Ursachen zu erkennen und daran zu arbeiten. Bsp.:

Frage: „Was brauche ich, um meine Nervosität zu mindern?“

Antwort: „Sicherheit!“



Frage: „Wie bekomme ich diese/Was brauche ich dafür?“

Antwort: „Gute Vorbereitung!“



Körpersprache

Die anderen Faktoren sind direkt erlernbar/ kann man üben:

- Aufrechte Körperhaltung, auch im Sitzen
- Blickkontakt (Vorsicht! Nicht starren)
- Langsam und deutlich sprechen, keine Schachtelsätze, klare Aussagen
- Mund beim Sprechen öffnen
- Lockere Gesichtsmuskulatur
- Lächeln
- Auf Atmung achten
- Hände möglichst ruhig halten, nicht nesteln oder Faust machen (wirkt nervös und verkrampft)
- Darauf achten, dass Füße festen Stand haben, nicht wippen



Wichtig:

Körpersprache soll nicht gekünstelt, übertrieben, anezogen, aufgesetzt wirken

Soll zur Persönlichkeit passen!

Hierzu gibt es im Netz genug Negativ-Beispiele

!!Auf Authentizität achten, auch und v.a. bei Seminaren für Körpersprache!!

Quelle: www.KarriereBibel.de/ Körpersprache, Video-Tipp: Amy Cuddy

Fotos: Klaus Schenck