

Körpersprache

Dieses Projekt wurde erstellt von:



V.l.: Alevtina Medvedskaya, Franziska Oehm, Julia Hendriok

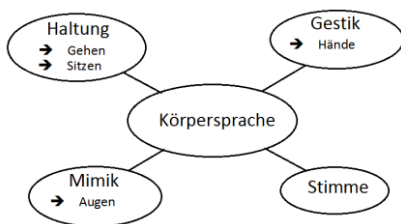
Inhaltsverzeichnis

1. <u>Was ist Körpersprache?</u>	S. 3
1.1 Was zählt zur Körpersprache?	
1.2 Körpersprache verstehen	
2. <u>Der erste Eindruck</u>	S. 4
2.1 Die äußere Erscheinung	
2.2 Die Stimme	
2.3 Das Gespräch	
3. <u>Die häufigsten Fragen zur Körpersprache</u>	S. 6
4. <u>Verschiedene Situationen</u>	S. 7
4.1 <u>Vorstellungsgespräch</u>	S. 8
4.1.1 Begrüßung	
4.1.2 Beim Gespräch	
4.2 <u>In der Schule</u>	S. 9
4.2.1 Präsentation	
4.2.2 Gruppenarbeit	S. 10
4.3 <u>Beim Flirten - Gestik</u>	S. 11
5. <u>Checkliste</u>	S. 12
6. <u>Quellenangaben</u>	S. 13
7. <u>Selbständigkeitserklärung</u>	S. 14

1. Was ist Körpersprache?^{1 2}

Die Körpersprache ist unsere erste und unverfälschte Sprache. Jede bewusste und unbewusste Bewegung eines Körperteils oder des ganzen Körpers sendet eine Botschaft an unsere Mitmenschen. Unsere Gesten sind sehr stark und lassen sich nicht verdrängen, dadurch wirken sie für den Beobachter stärker als Worte.

Was zählt zur Körpersprache?³



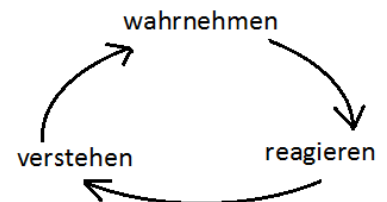
Die Körpersprache setzt sich nicht nur aus der Haltung zusammen. Es gibt auch andere Reize, wie Mimik, Stimme und Gestik. Zusammen ergeben sie das Gesamtbild. Eine körpersprachliche Ausdrucksform ist schwierig gleich zu begreifen, denn eine Gestik oder ein Blick lässt sich nur dann verstehen, wenn man sie zu anderen Signalen, wie die Stimme, die man hört, in Beziehung setzt. Wenn man die vielen Gesten, die Dynamik der Bewegungen und die unterschiedlichen Körperhaltungen zusammenfügt, bezeichnet man dies als Körpersprache. Wie unsere gesprochene Sprache setzt sie sich aus vielen Worten, Sätzen, Pausen und vielem mehr zusammen.

Körpersprache verstehen^{4 5}

Um andere Menschen zu verstehen, müssen wir zuerst uns selbst verstehen. Selbstkenntnis und Menschenkenntnis ist eine Voraussetzung dafür. Man braucht nämlich Einfühlungsvermögen, damit wir dieses für andere entwickeln können und sie auch verstehen.

Wir nehmen Signale wahr und versuchen sie aufzufassen, damit wir reagieren können, um die veränderte Situation wiederum wahrzunehmen. Dies stellt den Kreislauf der Körpersprache dar.

Die wahrgenommenen Signale werden mit den Informationen über die jeweilige Situation verglichen, um dann die Körpersprache des gegenüber Sitzenden zu verstehen.



¹ Vgl. http://www.singlescrowd.com/static/dating_tips/body_language.do?lc=de (23.09.2010)

² Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 7-9 von

³ Vgl. S. 3 <http://www.fb3-fh-frankfurt.de/fachschaft/econ/media/vorstellungsgespraech.pdf> (24.09.201)

⁴ Vgl. <http://www.trainerwissen.de/monatstipps/koerpersprache.htm> (27.09.2010)

⁵ Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 11-16

2. Der erste Eindruck zählt⁶

Es ist ganz egal, ob beim Bewerbungsgespräch oder beim ersten Kennenlernen in der Schule, der erste Eindruck ist meistens ausschlaggebend und entscheidet über den Erfolg oder den Misserfolg.

Der erste Eindruck passiert schon in Sekunden-Schnelle und genau in diesen paar Sekunden steckt man seinen Gegenüber schon in eine der berühmten „Schubladen“, ohne sich erst einmal ein genaues Bild über ihn zu machen. Vielleicht mal auf seine inneren Werte zu achten.⁷

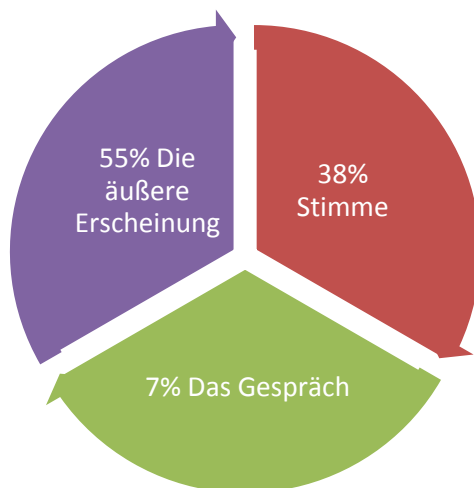
Alles, worauf es beim ersten Eindruck ankommt, sind die Äußerlichkeiten.

Man achtet dabei darauf, ob mein Gegenüber nett oder eher unfreundlich ist, ob er gepflegt aussieht oder nicht.

All das passiert ganz automatisch, ohne dass man überhaupt Einfluss darauf hat.

Das hängt alles wie so vieles mit der Vergangenheit des Menschen zusammen, denn die Menschen damals haben diesen Mechanismus gebraucht, um zu überleben.

8



9

10

⁶ Vgl. <http://www.spiegel.de/wirtschaft/0,1518,559270,00.html> (27.09.2010)

⁷ Vgl. S.1 <http://www.ankewillberg.de/download/der-erste-eindruck.pdf> (29.09.2010)

⁸ Vgl. S.1 <http://www.ankewillberg.de/download/der-erste-eindruck.pdf> (Kleidung und Körpersprache) (29.09.2010)

⁹ Vgl. S. 3 <http://www.ankewillberg.de/download/der-erste-eindruck.pdf> (Stimme) (29.09.2010)

¹⁰ Vgl. S. 3 <http://www.ankewillberg.de/download/der-erste-eindruck.pdf> (Inhalt) (29.09.2010)

55% Die äußere Erscheinung

- Richtige Kleiderwahl (Vorstellungsgespräch, privat oder offiziell)
- Gepflegtes Äußeres
- Größe

38% Die Stimme („Der Ton macht die Musik“)

- zitterige Stimme (ein Zeichen von Nervosität)
- arrogant und überheblich
- selbstbewusst
- deutlich sprechen
- vollständiger Satzbau
- Lautstärke anpassen

7% Das Gespräch

- zu Beginn einen lockeren Small-Talk führen
- keine Fremdwörter benutzen
- persönliche Formulierungen verwenden

Das Gehirn verarbeitet letztendlich die ganzen Eindrücke.¹¹
Dabei haben folgende Sinnesorgane folgende Funktion:

Augen: Sie prüfen die Haltung, das Aussehen, die Gestik und Mimik.

Ohren : Sie prüfen die Stimme des Anderen und die Aussprache beziehungsweise den Dialekt.

Nase: Sie prüft den Geruch des Anderen.

¹¹ Vgl. S. 2; 4. Punkt <http://www.fb3-fh-frankfurt.de/fachschaft/econ/media/vorstellungsgespraech.pdf>
(29.09.2010)

3. Die häufigsten Fragen zur Körpersprache¹²

1. Kann ich mit körpersprachlichen Tricks andere manipulieren?

- ➔ Ja, man kann die Körpersprache mit körpersprachlichen Signalen manipulieren und sie zu bestimmten Zwecken einsetzen. (Man kann sich aber dagegen wehren, denn die meisten Manipulationen erfolgen über eine emotionale Ebene. Am besten das Gespräch verläuft sachlich.)

2. Kann ich Gesten erlernen?

- ➔ Ja. Wenn man eine neue Gestik erlernt, sollten man wissen, was man damit vermitteln will.

3. Bin ich beim anderen Geschlecht erfolgreicher, wenn ich Körpersprache beherrsche?

- ➔ Ja, denn zum Beispiel Flirten basiert vor allem auf körpersprachlichen Signalen. Es kann einem helfen, besser Kontakt aufzunehmen und später die Bedürfnisse des anderen zu erkennen und auf ihn einzugehen.

¹² Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 17-18

4. Verschiedene Situationen

➤ Das Bewerbungsgespräch – Begrüßung¹³



Zaghafte Begrüßung

- Personen halten möglichst großen Abstand
- Die linke Person leicht nach hinten gelehnt
- Der Händedruck ist minimal (kurz geschüttelt)



Dominante Begrüßung

- Die linke Person drückt mit der Oberhand nach unten und zeigt Dominanz
- Der Händedruck ist eisern und wird nicht geschüttelt
- Die rechte Person macht meistens einen Schritt zurück



Freundliche Begrüßung

- Die Oberkörper sind leicht zueinander gebeugt
- Die Personen schauen offen in die Augen und lächeln sich an
- Der Händedruck ist kräftig

¹³ Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S.38-39

➤ **Das Bewerbungsgespräch – Körperhaltung**¹⁴

Dominante Haltung

- Der Bewerber nimmt viel Raum ein und versucht zu dominieren
- Man wirkt durch diese Haltung arrogant



Schüchterne Haltung

- Die rechte Person macht sich klein
- Sie wirkt dadurch zögerlich und unterwürfig

Aufrechte Haltung

- Beide haben einen entspannte, aufrechte Haltung
- Die Gesprächspartner halten einen offenen Blickkontakt



¹⁴ Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 80-81

➤ In der Schule – Präsentieren¹⁵



Arrogante Position

- Der Körper ist ausgestreckt und zurückgelehnt
- Man blickt von oben herab und die Arme sind verschränkt
- Die Beine sind breit



Schüchterne Position

- Der Kopf ist eingezogen und die Schultern sind runtergedrückt
- Die Füße sind leicht nach innen gedreht
- Man wirkt schutzbedürftig und schüchtern



Offene Position

- Die Körperhaltung ist aufrecht und entspannt
- Der Blick ist direkt und aufmerksam
- Die Gestik wirkt einladend

¹⁵ Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 22-26

➤ In der Schule – Gruppenarbeit¹⁶



In diesem Bild sind fast alle Verhaltensweisen zu sehen, die während einer Gruppenarbeit im Unterricht auftreten können

Die Person ganz links im Bild verhält sich sehr dominant und wirkt ziemlich cool und besserwisserisch. Das ist eine Haltung, die man sich nicht unbedingt während einer gemeinsamen Arbeit wünscht. Die Arme sind verschränkt, der Körper liegt regelrecht im Stuhl und die Beine sind gespreizt und zur Seite gedreht.

Die Person in der Mitte wirkt sehr engagiert und versucht allen Beteiligten ihr Wissen beizubringen und versucht für ein gutes Klima in der Gruppe zu sorgen. Das ist an der gesamten Haltung zu erkennen, die Hände liegen leicht gefaltet auf dem Tisch und die Haltung wirkt sehr offen und strahlt Positives aus.

Die Person ganz außen wirkt sehr verschüchtert, das ist ganz deutlich an der zusammengesackten Körperhaltung zu erkennen. Die Schultern hängen schlaff herunter und die Beine stehen eng nebeneinander auf dem Boden und der Blick ist auf den Boden gerichtet. Der Gesichtsausdruck wirkt verschüchtert oder gar verängstigt.

¹⁶ Vgl. Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010, S. 40-45

➤ Beim Flirten¹⁷

Falsche Position

- Das Mädchen schaut desinteressiert
- Der Junge sollte sie besser in Ruhe lassen
- Der Junge checkt erst mal das Äußere
- → Das wirkt arrogant und nicht freundlich



Richtige Position

- Der Junge hat die Beine in die Richtung des Mädchens gerichtet
- Er schaut sie lieb von der Seite an
- Das Mädchen erwidert das und schaut freundlich zurück
- Die beiden verstehen sich und können so eine nette Unterhaltung führen



Etwas zu aufdringlich

- Mädchen spielt in den Haaren und versucht die Aufmerksamkeit des Jungen zu erlangen
- Der Junge schaut nach unten
- Hat seine Füße ausgestreckt
→ ein Zeichen dafür, dass er gerne gehen möchte

¹⁷ Diese Szene haben wir uns selbst ausgedacht und in die Tat umgesetzt. (06.10.2010)

Checkliste ¹⁸

Hier sind nun die wichtigsten Punkte, auf die man während und vor einem Gespräch achten sollte. Wenn all diese Punkte berücksichtigt werden, kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Vor einem Gespräch...

...checke ich mein Äußeres: Haare, (Brille), Atem, Fingernägel, Kleidung und Schuhe

...mache ich einen kurzen Mimik Test vor dem Spiegel, um negative Gesichtsausdrücke oder ein verkrampftes Lächeln zu vermeiden.

- Wenn ich angespannt bin, entspanne ich mit ein paar Dehnungen und einigen tiefen Seufzern, um locker und unverkrampft in das Gespräch zu gehen.
- Sollte ich müde sein, hole ich mir durch Auf-der-Stelle-Wippen neue Energie

Beim Gespräch auf den Gesprächspartner zugehen

- Beim Betreten eines Raumes nicht schüchtern auf der Türschwelle stehen bleiben. Kurz im Raum sich orientieren und dann auf den Gesprächspartner zielstrebig zugehen, d.h. mit festen und selbstbewussten Schritten (keine Tittel- oder Riesenschritte → Schrittlänge sollte der Körpergröße angemessen sein).

Begrüßung

- Mit einem Lächeln, das ich gezielt, aber nicht überzogen einsetze.

Während des Gesprächs...

...sitze ich aufrecht, ohne dabei steif und unflexibel zu wirken (beide Beine auf den Boden, Hände locker auf den Schoß oder Tisch legen)

..bin ich aufmerksam, konzentriert und entspannt

...halte ich Blickkontakt, d.h. nicht aus dem Fenster schauen oder den Blick im Raum schweifen lassen

...ich kenne die häufigsten nonverbalen Signale und achte bewusst auf meine Körpersprache, d.h. vermeide geballte Fäuste, gespreizte Beine und auf die Hüften gestützte Hände

Wichtig:

Ich bleibe ich selbst und spiele meinem Gegenüber keine Show vor!!!

¹⁸ Vgl. S. 7 <http://www.fb3-fh-frankfurt.de/fachschaft/econ/media/vorstellungsgespraech.pdf> (06.10.2010)

➤ Quellenangaben

<http://www.ankewillberg.de/download/der-erste-eindruck.pdf>

29.09.2010

<http://www.fb3-fh-frankfurt.de/fachschaft/econ/media/vorstellungsgespraech.pdf>

24.09.2010

<http://www.fb3-fh-frankfurt.de/fachschaft/econ/media/vorstellungsgespraech.pdf>

06.10.2010

http://www.singlescrowd.com/static/dating_tips/body_language.do?lc=de

23.09.2010

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/0,1518,559270,00.html>

27.09.2010

Tiziana Bruno und Gregor Adamczyk: „Körpersprache“. Taschenguide, 2010

<http://www.trainerwissen.de/monatstipps/koerpersprache.htm>

27.09.201

→ Matschnig, Monika: Mehr Mut zum Ich. München 2009 daraus Wirkungsvolle Signale-authentisch durchs Leben S.114 – S.121

→ Alle Bilder haben wir selbst gemacht.

➤ **Selbständigkeitserklärung**

Wir bestätigen hiermit, dass wir die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die in der Quellenangabe angeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet haben.

Ort, Datum

Julia Hendriok

Franziska Oehm

Alevtina Medvedskaya