



KÖRPERSPRACHE - WAHRNEHMEN, DEUTEN, STEUERN

1. Haltung, Blicke, Mimik und Gestik – die Bedeutung von Körpersprache
2. Botschaften entschlüsseln: Körpersprache lesen lernen
3. Welche Körpersprache verbessert Kommunikation? Wir bringen es Ihnen bei
4. Was ist gute Körpersprache? 3 Tipps

1. Haltung, Blicke, Mimik und Gestik – die Bedeutung von Körpersprache

Kommunikation steht nicht immer für das gesprochene oder geschriebene Wort. Es gibt viele weitere Faktoren, die darüber bestimmen, wie eine Nachricht vom Sender beim Empfänger ankommt. Und häufig werden die unausgesprochenen Mitteilungen stärker wahrgenommen als das Gesagte.

Die sogenannte körperliche oder nonverbale Kommunikation geschieht, wenn ein Mensch mithilfe seines Blickverhaltens, seines Sprechtempos oder seiner Gestik einen anderen Menschen beeinflusst.

In unserer Kultur bekundet ein Nicken Einverständnis, während die erhobene Faust Aggression ausdrückt. Das sind Botschaften, die das Gegenüber versteht und auf die es normalerweise auch reagiert.

Aber mitunter ist nicht deutlich, ob jemand mit einem bestimmten nonverbalen Signal etwas kommunizieren möchte oder nicht – denn nicht selten geschieht die Kommunikation ohne bewusste Absicht. Besonders irritierend wirkt es, wenn verbale und unbewusste nonverbale Kommunikation sich widersprechen.



Im Business ist es wichtig, beide Arten der Kommunikation zu kennen und zu verstehen.



Zum einen, um durch den abgestimmten Einsatz von verbaler und nonverbaler Kommunikation zu

überzeugen, zum anderen, um die Botschaften der anderen zu decodieren.

2. Botschaften entschlüsseln: Körpersprache lesen lernen

Das Phänomen ist: Unser Körper kommuniziert ständig auf irgendeine Weise – ob wir wollen oder nicht. Und: Der Körper lügt nicht.

Während einer Präsentation mag die aufrechte Haltung oberhalb des Tisches Konzentration ausdrücken, der wippende Fuß unterm Tisch verrät Nervosität oder Ungeduld.

Um Körpersprache zu lesen und richtig zu deuten, ist es vor allem wichtig, auf die unbewussten Botschaften beim Gesprächspartner zu achten.

Aber welche Signale drücken Ablehnung aus? Wie sind bestimmte Gesichtsausdrücke zu deuten? Oft sind es scheinbar nebensächliche Gesten, die viel über den anderen aussagen.

Hier einige Beispiele:

- Den Körper verdecken. Und wenn es nur eine Kaffeetasse ist, die man in den Händen hält – der Körper soll auf diese Weise geschützt werden. Eine solche Geste drückt Schüchternheit und Zurückhaltung aus.

- Den Kopf aufstützen. Selbst wenn Sie noch so müde sind, ist das – insbesondere im beruflichen Umfeld – ein absolutes „No go“. Denn wer den Kopf auf den Händen auflegt, zeigt sich gelangweilt.

- **Die Arme verschränken.** Bei vielen eine beliebte Geste, weil sie oft nicht wissen, wohin mit den Armen. Es demonstriert jedoch Überlegenheit und hat etwas Abweisendes.

3. Welche Körpersprache verbessert Kommunikation? Wir bringen es Ihnen bei

Im Business verhilft das Verstehen der Körpersprache sowie der gezielte Einsatz von verbaler und non-verbaler Kommunikation zu einem überzeugenden Auftritt. Sie gehen offen auf Menschen zu, wissen den Blickkontakt anderer zu deuten und können durch Nachfragen sicherstellen, ob Sie Ihr Gegenüber auf allen Ebenen der Kommunikation richtig verstanden haben.

Unser Seminar schult Sie darin, im Führungsalltag auf die eigene Körpersprache und auf die der anderen zu achten, sie zu interpretieren und einzuordnen.

Konkret lernen Sie unter anderem:

- **Kommunikation durch Körperhaltung: Worauf es in beruflich wichtigen Situationen ankommt**

- **Die Stimme als Ihr Führungsinstrument – finden Sie den richtigen Ton**

- **Was sind gute Gesten? Zeigen Sie dem anderen, wo es langgeht**

- **Business international: Kulturelle Unterschiede in der Körpersprache**

- **Mehr soziale Kompetenz durch Training der Körpersprache**

In Kursgruppen von maximal 9 Personen werden die kurzen Trainerinputs durch viele Übungen in praktisches Erleben umgesetzt – so gelingt der sofortige Transfer in Ihren Berufsalltag.

4. Was ist gute Körpersprache? 3 Tipps

Sie wollen mehr zur Körpersprache lernen und das Wissen gleich umsetzen – hier 3 Tipps:

1. Ruhe ausstrahlen. Wer sich ständig durch die Haare fährt oder an seiner Kleidung zupft, signalisiert Unruhe oder Unsicherheit. Halten Sie die Hände ruhig.

2. Angenehmer Händedruck. Gewinnen Sie den anderen schon bei der Begrüßung für sich. Achten Sie auf einen nicht zu festen, aber auch auf einen nicht zu schwachen Händedruck.

3. Nehmen Sie direkten Blickkontakt auf. Damit beweisen Sie dem anderen Interesse.



**Gemeinsam.
Lernen für
mehr Wissen.**