



© CaiaImage/Caiaimage/Gettyimages

Körpersprache – erkennen und nutzen

- Einsatz von Mimik, Gestik und Stimme
- Verstehen und verstanden werden
- Das Sprachrohr des Unbewussten
- Körperhaltung und -bewegung
- Räumliche Distanz
- Umgang mit nonverbalen Signalen

Inhaltsverzeichnis

Gefühle, Wünsche, innere Einstellung – was Mimik, Gestik und Stimme transportieren

Seite 3



Verstehen und verstanden werden – ohne Körpersprache kaum möglich!

Seite 5

Alles nur fremdgesteuert? Der Körper – das Sprachrohr des Unbewussten

Seite 8



Die Mimik – das verraten Augen und Mund

Seite 11

Die Gestik – so sprechen Ihre Arme und Hände

Seite 14



Körperhaltung, -bewegung und räumliche Distanz

Seite 17

Stimme und Sprechverhalten

Seite 20

Der Geruch

Seite 22



Wie gehen Sie in einem Gespräch mit nonverbalen Signalen um?

Seite 23

Auf den Punkt gebracht: Worauf kommt es an?

Seite 25

Gefühle, Wünsche, innere Einstellung

– was Mimik, Gestik und Stimme transportieren



© Eric Audras/PhotoAlto

„Die Sprache reicht zur Verständigung nicht aus“, hat Bertolt Brecht einmal gesagt. Mutig formuliert, wenn man bedenkt, dass ein erwachsener Mensch über einen Wortschatz von bis zu 216.000 Wörtern verfügt? Sollten all diese Wörter tatsächlich nicht ausreichen, um auszudrücken, was man denkt und fühlt?

Gedanken, Gefühle und Wünsche können durchaus mit Sprache übermittelt werden. Indem wir diese in Worten und Sätzen formulieren, tauschen wir Informationen aus und lassen den anderen an unserer Stimmung teilhaben. Im sprachlichen Austausch können wir lernen, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten. Wir erfahren Zuwendung und Nähe, indem wir uns anderen mitteilen. Durch Kommunikation entsteht Gemeinschaft.

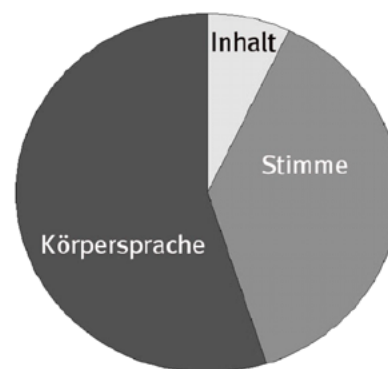
Doch Worte sind letzten Endes auch wieder sehr begrenzt. Und Verständigung ist ein komplizierter Prozess. Das, was wir ausdrücken wollen, muss erst in Sprache übersetzt werden. Hinzu kommt: Vieles von dem, was wir fühlen oder wünschen, ist uns selbst oftmals gar nicht klar. Oder nicht klar genug, um es so unmissverständlich in Worte zu packen, dass unser Gegenüber versteht. Angenommen, Sie sind gerade verliebt, platzen vor Glück... haben Sie dann nicht auch das Gefühl, sämtliche Lyrik dieser Welt reicht nicht aus, um auszudrücken, was Sie gerade jetzt fühlen?

Ihr Körper kann das viel besser. Man sieht es an Ihrem Gesicht, wie Sie lächeln, an dem Glanz in den Augen, wenn Sie Ihren Angebeteten gegenüber sitzen. Man braucht es dann nicht, damit der andere versteht, was Sie empfinden.

Ihr Blickverhalten, Ihre Körperhaltung, Ihre Mimik und Gestik, die Art und Weise wie Sie sprechen... All das wird mehr von Ihren Mitmenschen wahrgenommen, als Sie glauben. Ihre Körpersprache beeinflusst sogar ganz wesentlich das Urteil, welches sich andere über Sie bilden. Im Gegensatz zu den Worten, die Sie sagen. Diese haben nur eine geringe Bedeutung. Finden Sie das erstaunlich?

Von Albert Mehrabian, einem Psychologen an der University of California, stammt die so genannte **7/38/55-Regel**:

Ob unser erstes Urteil über eine Person positiv oder negativ ausfällt, hängt demnach zu etwa 55 % von unserer Einschätzung ihrer Körpersprache ab, zu 38 % ist die Stimme ausschlaggebend und nur zu ungefähr 7 % lassen wir uns von den Worten beeindrucken.



Stellenwert von Körpersprache, Stimme und Inhalt beim ersten Eindruck nach Albert Mehrabian

Quelle: Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader