

Signale der Körpersprache – zur Selbstkontrolle

Merke:

- Ein Signal allein hat keine Aussagekraft.
 - Keine körperliche Haltung oder Bewegung hat eine exakte Bedeutung per se. Körpersprache und Sprache sind voneinander abhängig.
 - Jede plötzliche Veränderung der äußeren Haltung spiegelt immer eine Veränderung der inneren Haltung wider.
 - Kongruenz überzeugt immer: Je mehr jemand „er selbst“ ist, desto eher stimmen verbale und nonverbale Signale überein → kongruente Körpersprache.
-

- Körperhaltung allgemein
 - Offen oder geschlossen (Schultern, Kopf, Arme, Hände, Beine..)
 - Aufrecht (Energie, Aktivität)
 - Gekreuzte Beine: Geringe Durchsetzungsfähigkeit
- Sitzhaltung → Aufschluss über innere Haltung
 - N-N-Kontakt [„Nabel-Nase“, nach SUSSMANN]: Brustraum sagt mehr über wirkliches Interesse einer Person aus als Augen
 - Gewicht liegt vor dem Becken (Fluchthaltung, oft plus Schrittstellung der Füße, auch innerlich Fluchthaltung: Denkhirn funktioniert kaum wg. Stresshormone), über dem Becken (offen und flexibel; abwartend und aufmerksam → Haltung ist Signal für Interesse) oder hinter dem Becken (entspannt oder überheblich; je nach z.B. Kopfhaltung, Mimik Mund-Kinn,...)
- Augenkontakt
 - Mensch ist ein sog. „Augentier“: Über 80% aller Stimuli werden über die Augen aufgenommen
 - Guter Augenkontakt ist nicht starr: In **die** Augen schauen – Pupille ist in Bewegung, der Blick wandert von einem Auge zum anderen
- Mund (und Kinn)
 - Öffnung des Mundes = Innere Offenheit (Ständig geschlossener Mund ist anezogenes Verhalten → Assoziation „Dorfdepp“ bei offen stehendem Mund)
 - Akutes Wahrnehmen-Wollen → Ganz oder teilweise geöffneter Mund (wie auch beim Staunen)
 - Zugepresster Mund: Nicht-Wahrnehmen-Wollen oder nichts Hinauslassen-Wollen

- SMILE! – nur 20sec, dann schon Gefühlsänderung bei Ärger;
Lächeln entspannt den Nacken
- Unterkiefer aktiv entspannen

- Gestik
 - Ist sie überzeugend, also kongruent zum Inhalt des Gesagten?

- Stimme
 - Tonfall
 - aggressiv-ärgerlich, belehrend, gereizt, nörgelnd, ruhig-beruhigend, sachlich, freundlich, laut, leise, deutlich
 - Tempo
 - Lautstärke
 - Je sicherer sich jemand seines Themas ist, desto klarer ist die Aussprache einzelner Worte im allgemeinen

Was jemand denkt, merkt man weniger an seinen Ansichten als an seinem Verhalten.

Isaac Singer, Schriftsteller, Nobelpreisträger für Literatur