



Körpersprache

Eine Geste, ein Blick, eine Körperhaltung – sie sagen manchmal mehr als viele Worte. Vorausgesetzt, du kannst sie verstehen: **die geheimen Signale des Körpers.**

**SICHER
UND
OFFEN**

UNSICHER



ARROGANT



«Hier komme ich!»

- Fest im Leben steht unser Model Emma **auf dem grossen Bild.** Der Kopf ist erhoben, die Schultern entspannt, der Blick nach vorne gerichtet. Wer so daherkommt, strahlt Sicherheit und Offenheit aus.
- **Auf dem linken Bild** dagegen wirkt Emma schüchtern bis verklemmt, auf jeden Fall total unsicher: die Schultern fallen nach vorn, die Beine sind verknotet, der Blick ist unsicher.
- **Rechts daneben** scheint Emma nicht mehr nur selbstsicher – mit hoch erhobenem Kopf wirkt sie arrogant. Die in die Hüfte gestemmte Hand sagt: «Hier bin ich!»



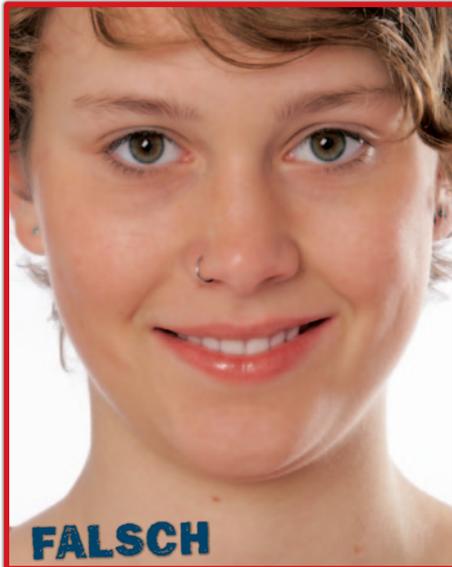
Augen-Signale

Wenn wir versuchen, uns an etwas konkretes zu erinnern, wandert der Blick gerne nach rechts oben.



Lassen wir unsere Fantasie spielen, geht der Blick dagegen nach links oben. Beobachte doch mal bei dir selbst, ob das stimmt.

Lächeln ist nicht gleich Lächeln!



Es ist ein Körpersprache-Signal, das auf der ganzen Welt und in allen Kulturen verstanden wird: Lächeln. Sogar bei Menschenaffen tritt es auf und wirkt beschwichtigend und freundlich. Doch wir Menschen können auch auf Befehl lächeln. Sieht nett aus, ist aber nicht wirklich so gemeint. **Auf dem linken Bild** siehst du so ein eingefrorenes Lächeln, bei dem sich praktisch nur der Mund bewegt. **Rechts siehst du**, wie bei einem echten Lächeln die Augen «mitlachen».

Achte auf die kleinen Gesten

Manchmal können kleine, unbewusst ausgeführte Bewegungen ganz viel verraten über das Innere unseres Gegenübers. Achte doch mal auf die kleinen Signale der Körpersprache. Aber Vorsicht! Nicht immer und bei allen bedeuten diese Signale wirklich das gleiche.

Lügnase.....

Wer sich beim Sprechen ständig an die Nase greift, wirkt nervös und sagt vielleicht nicht die ganze Wahrheit.



Neinohr

Wer einer Sache zustimmt, sich dabei aber ans Ohr fasst, ist möglicherweise nicht wirklich einverstanden.....

Stachelhände

Wie die Stacheln eines Iglers wehren die Finger hier etwas oder jemanden ab.



Gefühlsfinger

Wer sich bei einer Unterhaltung an den Ringfinger fasst, ist emotional angespannt. Dabei kann es sich um positive («Ich will Nähe!») oder negative Gefühle handeln.

Wenn
del Magen
knüllt ...



Wenn der Körper spricht

- **Man kann nicht nicht kommunizieren**, hat ein Philosoph einmal gesagt – wir sprechen also immer. Denn selbst wenn wir unseren Mund halten, redet unser Körper die ganze Zeit. Er sendet kleine (manchmal auch grössere) Signale aus.
- Viele Gesten (Bewegungen mit Händen, Armen, Beinen, Kopf) oder Gesichtsausdrücke («Mimik») machen wir ganz unbewusst. Andere setzen wir ganz bewusst und gezielt ein. **Auch unsere Kleidung ist ein Teil unserer Körpersprache!**
- Manche Signale «passieren» uns einfach, **ohne dass wir sie je kontrollieren könnten**; zum Beispiel das Rotwerden vor Scham oder Aufregung.
- Wer die Körpersprache deuten kann, erfährt viel über **unausgesprochene Gedanken und Gefühle** seines Gegenübers.
- Viele Signale deuten wir völlig richtig, und zwar so unbewusst, wie wir sie senden. **Man muss nicht lernen, ein Lächeln zu verstehen.**
- Um die feineren Signale der Körpersprache wirklich zu verstehen, braucht es viel Erfahrung. **Was wir hier aufgeschrieben haben, sind nur Anhaltspunkte, keine strengen Regeln!** Wer sich zum Beispiel beim Sprechen ans Ohr oder an die Nase fasst, muss deswegen noch lange nicht lügen – vielleicht juckt es ihn einfach! ☺

DIE INTERESSIERT SICH FÜR DICH!



Liebe oder lieber nicht?

- Fährt sich ein Mädchen im Gespräch immer wieder mit einer Hand durchs Haar, **wie im Bild oben**, dürfte das ein klares Signal sein: «Ich will dich näher kennenlernen!»
- **Auf dem rechten Bild** dagegen zeigt uns Emma sprichwörtlich die kalte Schulter. Die hat gerade was anderes vor ...
- Auch wer mit Gegenständen spielt, hat eher gerade kein Interesse oder empfindet sogar Ablehnung. Besonders, wenn er oder sie damit förmlich eine Barriere vor sich aufbaut, **wie auf dem kleinen Bild**.

Schon gewusst?

Lächeln macht fröhlich!

Die Stimmung, in der du dich befindest, beeinflusst unbewusst deine Körpersprache. Doch das funktioniert auch andersherum! Probiere mal aus: Wenn du traurig oder schlecht drauf bist, zwinge dich, drei Minuten lang zu lächeln. Du wirst sehen:

Das macht fröhlich.

DIE NICHT.



Signale im Sitzen



Oft haben zwei Menschen, wenn sie nebeneinander sitzen, ein Bein übers andere geschlagen.

- Beide Beine in die gleiche Richtung zeigen Einverständnis, Zustimmung, Harmonie.
- Zeigen die übergeschlagenen Beine von einander weg, **wie auf diesem Bild**, zeigt das Abwendung, Abwehr, Ablehnung.
- Sind die Beine dagegen einander zugekehrt, steht das für Zuwendung, Zustimmung, Interesse.

Wenn Zungen reden



Mmmmmh!

Denken wir an etwas besonders Angenehmes, leckt die Zunge genüsslich die Lippen.

Bäääh!

Unangenehme Gedanken schiebt die Zunge weg, wie einen faden Geschmack oder einen Fussel aus dem Mund.

