

LebensAkademie

m i t e i n a n d e r - f ü r e i n a n d e r - z u e i n a n d e r

Samia Azzouni
Köpersprache

AZZOUNI KG

Untere Hauptstr. 7b
7100 Neusiedl am See
+43 699 11 97 69 08

Körpersprache ist eine Form der nonverbalen Kommunikation

Bestehend aus:

Körperhaltung, Mimik, Gestik und Augenbewegungen. Menschen senden und interpretieren diese Signale unbewusst. Die Körpersprache kann uns Hinweise auf die Haltung oder den Gemütszustand einer Person geben.

Z.B. können wir erkennen: Aggression, Aufmerksamkeit, Langeweile, einen entspannten Zustand, Freude, Vergnügen und vieles mehr.

Körpersprache

Die Technik der „Spiegelung der Körperhaltung“ dient dazu, Menschen zu beruhigen.

Die Spiegelung wird häufig in Interviews verwendet. Hier zeigt man dem Gegenüber, dass er/sie verstanden wird. Körpersprache-Signale können oft ein anderes Ziel präsentieren/zeigen als verbale Kommunikation. Ein Beispiel wäre gähnen – es zeigt oft mangelndes Interesse, bzw. den Wunsch das Thema zu wechseln.

Körperlicher Ausdruck

Gesten wie: winken, zeigen, rühren und Hände klatschen, sind Formen der nonverbalen Kommunikation. Die Menschen bewegen ihren Körper bei der Kommunikation, weil es bei geistiger Anstrengung als hilfreich empfunden wird, und wenn die verbale Kommunikation schwierig ist. Gesten offenbaren viel über die Personen, die sie benutzen. Zum Beispiel: Gesten können eine Aussage hervorheben, unterstreichen und ihr damit mehr Gewicht verleihen. Reaktionen auf eine Nachricht zeigen uns entweder Langeweile oder großes Interesse. Sie können Ermutigung oder Vorsicht vermitteln. Eines der aussagekräftigsten Körper-Signale ist, wenn eine Person seine Arme über der Brust kreuzt. Dies kann bedeuten, dass diese Person eine unbewusste Barriere zwischen sich und anderen aufbaut. Es könnte aber auch auf „mir ist kalt“ hinweisen, dass durch reiben der Arme erklärt werden würde. Wenn die Gesamtsituation gemütlich ist, kann es bedeuten, dass sich eine Person in Gedanken befindet (über das Gehörte nachdenkt).

Körperlicher Ausdruck und Augenkontakt

Aber in einer schwierigen oder konfrontativen Situation, kann es bedeuten, dass eine Person damit ihre Opposition zum Ausdruck bringt. Dies gilt insbesondere, wenn sich diese Person weg lehnt. Ein herber oder leerer Gesichtsausdruck zeigt häufig offene Feindseligkeit. Konsequenter Augenkontakt kann Annahme vermitteln. Es kann aber auch bedeuten, dass sie dem Sprecher nicht genug vertrauen, um ihn aus den Augen zu lassen. Mangelnder Blickkontakt kann Negativität anzeigen. Auf der anderen Seite, sind Individuen mit Angststörungen häufig nicht in der Lage, Blickkontakt herzustellen. Augenkontakt ist oft eine sekundäre und irreführende Geste, weil wir bereits in unserer Kindheit lernen, Blickkontakt beim Sprechen zu halten.

Blickkontakt

Drei Beispiele zu Augenbewegungen.

- 1. Blick von einem Auge auf das andere und dann auf der Stirn, ist ein Zeichen für -Überheblichkeit.**
- 2. Blick von einem Auge auf das andere, dann auf die Nase, zeigt hier -egal was du sagst es interessiert mich nicht, wenn es nicht meinen Vorstellungen entspricht.**
- 3. Blick von einem Auge zum anderen und dann hinunter auf die Lippen. Dies ist ein starker Hinweis auf romantische Gefühle.**

Gestik

Täuschen oder das Zurückhalten von Informationen können durch Berührungen im Gesicht während des Gespräches angezeigt werden.

Übermäßiges blinzeln ist ein bekannter Indikator für jemanden der lügt. Aber beachte, dass bei manchen Menschen z. B. Menschen mit Behinderungen oder auch Autisten die Gestik und Mimik (bzw. deren Fehlen) oft zu Missverständnissen und zu Fehlinterpretationen führt. Festzuhalten wäre hier auch, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen die Körpersprache oft auf unterschiedliche Weise interpretieren.

Beispiele

- **Hände auf den Knien: zeigt Bereitschaft**
- **Hände auf den Hüften: zeigt Ungeduld oder möglicherweise Wut**
- **Verschränken sie Ihre Hände hinter dem Rücken: zeigt Selbstkontrolle**
- **Gesperrt Hände hinter dem Kopf: das Vertrauen ist vorhanden**
- **Sitzen mit einem Bein über der Armlehne des Sessels: Gleichgültigkeit**
- **Beine und Füße zeigen in eine bestimmte Richtung: die Richtung, wo mehr Interesse ist.**
- **Gekreuzte Arme im Schoß: zeigt Unterwürfigkeit**

Distanz

Der Abstand zwischen Personen definiert meist auch ihr Verhältnis zueinander. Die vier Zonen:

- 1. Die erste Zone wird als die „intime Zone“ bezeichnet. Sie reicht etwa 46 cm um uns herum. Die intime Zone ist der Raum, den wir für Partner, Liebhaber, Kinder sowie enge Familienangehörige und Freunde reservieren.**
- 2. Die zweite Zone wird als „persönliche Distanz“ bezeichnet. Sie beginnt etwa eine Armlänge entfernt, von zirka 46 cm bis etwa 122 cm von uns.**
- 3. Die dritte Zone heißt „soziale Distanz“ und ist der Bereich zwischen (1,2 m - 2,4 m) von uns weg.**

Distanz (2)

Die soziale Distanz ist für Fremde reserviert, neu gebildete Gruppen und neue Bekanntschaften.

4. Die vierte Zone ist die „öffentliche Distanz“ und umfasst etwas mehr als 2,4 m von uns weg. Diese Zone ist für Reden, Vorträge und Theater. Im Wesentlichen ist die öffentliche Distanz die Bandbreite für ein größeres Publikum.

Flirt-Signale

Können sehr verwirrend sein.

Jede Frau ist anders, aber es gibt genug allgemeine Signale welche häufig vorzufinden sind.

Nur weil eine Frau vielleicht nett ist, bedeutet das nicht zwangsläufig mehr.

Flirt-Signale (2)

**Pupillen erweitern sich bei sexuellem Interesse.
Dies ist nicht zu verbergen.**

**Jeder weiß, dass aufrechte Brustwarzen ein Zeichen für
sexuelle Erregung sind.**

**Die meisten Frauen tragen zum Beispiel auch gerne tief
ausgeschnittene T-Shirts, wenn sie ausgehen -um zu
gefallen.....**

Weitere Merkmale:

- 1. Den Kopf zur Seite neigen: zeigt, dass die Person Sympathie sucht, oder wenn diese Person dabei lächelt oder lacht, dann könnte hier auch geflirtet werden.**
- 2. Kopf neigt sich vor/runter: diese Person versucht etwas zu verstecken, oder es könnte auch sein, dass diese Person schüchtern ist bzw. schämt sich und zeigt Unsicherheit.
Achtung: Manche Kulturen sehen das auch als ein Zeichen für Respekt.**
- 3. Gesicht gerade aus: wir sind auf einer Ebene**

Tipps die helfen - Ziele zu erreichen „Spiegelung“

- 1) Sei nett und freundlich, lächle.
Mache aufrichtige Komplimente, sie fördern und
heben die Stimmung.**
- 2) Stelle deine persönlichen Interessen beiseite und
konzentriere dich auf deinen Gesprächspartner.**
- 3) Die Körperhaltung deines Gesprächspartners
spiegeln, damit er sich wohl fühlt.**

Tipps die helfen - Ziele zu erreichen

„ Spiegelung “ (2)

- 4) Erkenne die Bedürfnisse und Erwartungen deines Gesprächspartners und bestätige sie.**

Damit wird sein/ihr Verlangen nach Aufmerksamkeit befriedigt und es wird gegenseitiges Vertrauen und Respekt geschaffen.