

Die Körpersprache ist ein wichtiges Instrument unserer Persönlichkeit, unserer inneren Haltung. Sie gibt viel über uns preis, auch wenn wir nichts sagen.



Doch was genau gehört eigentlich zur Körpersprache?

- **Körperhaltung**
- **Mimik & Gestik**
- **Distanzzonen**

Was ist damit gemeint?

- Fangen wir doch am besten vorne an. Die Körperhaltung beginnt schon beim Gehen und Stehen. Gehen wir aufrecht oder gebückt? Allein dieser Aspekt verrät doch schon einiges über uns. Haben wir einen aufrechten Gang, wirken wir selbstbewusst. Gehen oder stehen wir gebückt, ist unser Selbstbewusstsein wohl ein wenig "geknickt".
- Stehen wir mit offener oder geschlossener Haltung vor jemandem? Eine offene Haltung bedeutet, die Arme seitlich am Körper anliegend zu bewahren. Wenn die Arme verschränkt sind, zeugt das oft von einer geschlossenen Haltung und unser Gegenüber fühlt sich in unserer Nähe nicht ganz so wohl.

- Unser Gesicht spricht Bände, ohne dass wir auch nur ein Wort aussprechen müssen. Achten Sie daher auf einen freundlichen Gesichtsausdruck. Lächeln Sie. Schauen Sie Ihrem Gegenüber beim Gespräch in die Augen.
- Achten Sie auf Ihre Arme - gestikulieren Sie nicht wild herum. Versuchen Sie Ihre Hände ruhig zu halten.
- Wahren Sie eine angemessene Distanz zu Kollegen und Geschäftspartnern! In Deutschland beträgt die angemessene Distanzzone eine Armlänge.

Tipps:

Wenn Sie in Gesprächen merken, dass Sie nicht wissen wohin mit Ihren Händen, hier 2 Vorschläge für Sie:

1. Im Sitzen: Falten Sie ihre Hände ineinander.
2. Im Sitzen und im Stehen: Bedienen Sie sich eines Kugelschreibers und nehmen diesen mit beiden Händen, mit dem Daumen und Zeigefinger, auf.

So sind Ihre Hände beschäftigt und Sie wirken zeitgleich seriös und entspannt.