



**Extra**  
**Äußerlichkeiten**  
 Ausgabe 007 / 23.2.2009

**Liebe Leserinnen und Leser,**

In diesem Monat hatten wir Sie eingeladen, die Körpersprache Ihres Gegenüber zu deuten und anzusprechen.

Bei einer im Text beschriebenen Situation hat man in der Regel ausreichend Zeit, sich darüber Gedanken zu machen. Anders sieht das schon in der Wirklichkeit aus, in der der rechte Moment allzu oft verstrichen ist, wenn einem klar wird: Da war doch was!

Einer der Hauptgründe dafür ist der bereits mehrfach angesprochene Geschwindigkeitsunterschied zwischen eigener Wahrnehmung und der Verarbeitung des Gesehenen durch den Verstand. Je bewusster uns ist, das es Körpersprache gibt und wie wir sie lesen können, desto leichter wird das allerdings.

In der folgenden Übung möchten wir Sie einladen, sich zu vergegenwärtigen, welche körpersprachlichen Signale für Sie zu einer bestimmten Stimmung oder bestimmten Gefühlen gehören. Aus diesem Wissen, das wir im Laufe unseres Lebens, meist schon in der Kindheit, erworben haben, lässt sich dann jeweils im Umkehrschluss ableiten, welche inneren Regungen wir unserem Gegenüber gerade zuschreiben. Dann kann man entscheiden, ob man die eigenen Beobachtung für ein wichtiges Signal hält und ansprechen möchte um sich Klarheit über die wahren Beweggründe zu verschaffen.

<b>Stimmung / Gefühle in einer bestimmten Situation</b>	<b>Körpersprachliche Signale, die Sie dem zuordnen würden</b>
1. Freude über ein überraschendes Wiedersehen.	

Stimmung / Gefühle in einer bestimmten Situation	Körpersprachliche Signale, die Sie dem zuordnen würden
2. Enttäuschung über ein unpassendes Geschenk, das man nicht ablehnen mag.	
3. Leichte Gereiztheit, weil man nicht machen kann, was man gern möchte, sondern etwas erledigen soll.	
4. Etwas widerspruchslos essen, das einem nicht schmeckt.	
5. Zögern mit der Zusage, jemand bei etwas zu helfen.	

Vielleicht haben Sie bei der Bearbeitung der Beispiele an konkrete Situationen gedacht und das, was Sie bei anderen als Verhalten wahrgenommen haben. Oder Sie haben in sich hinein gefühlt, wie Sie selbst sich in der jeweiligen Lage verhalten haben.

---

Im folgenden finden Sie als unseren Lösungsvorschlag einige typische körpersprachliche Reaktionen.

#### Fall 1

- Falls man steht, geht man auf den anderen zu oder macht, falls man schon bei einander steht, einen Schritt nach vorn.
- Falls man sitzt, beugt man sich vor (fehlt das Vorbeugen, ist die Freude übrigens geheuchelt).
- Man lächelt, lacht oder strahlt den anderen an.
- Man streckt dem anderen spontan die Hand oder sogar beide Hände entgegen.

#### Fall 2

- Üblicherweise wird hier die Reaktion gezeigt, die gesellschaftlich erwartet wird, also ein Lächeln. Aber die Reaktionen kommen zu schnell und sind nur Automatismus.
- Was ausbleibt, sind die körperlichen Reaktionen, die echte, spontane Freude ausdrücken wie über das ganze Gesicht strahlen, das Geschenk in beiden Händen halten und eingehend betrachten, an sich drücken (zum Beispiel Kinder mit einem Spielzeug), vor Freude ein bisschen rot werden.

#### Fall 3

- Man arbeitet in abgehackten Bewegungen.

- Man arbeitet geräuschvoll oder macht zu viel Lärm (Denken Sie an das absichtlich laute Tellerklappern beim genervten Ausräumen der Geschirrspülmaschine).
- Auf der Stirn zeigt sich eine ärgerliche Falte.
- Man vermeidet Blickkontakt, ganz speziell zu dem, der einem die Arbeit aufgetragen hat.

#### Fall 4

- Auch hier fehlt wieder der Blickkontakt, stattdessen schaut man mit gesenktem Blick auf das Essen (Wenn es gut schmeckt, schweift der Blick nämlich ab, weil man sich auf den Geschmack konzentriert).
- Man kaut „mit langen Zähnen“.
- Man rührt im Essen oder schiebt es auf dem Teller herum.

#### Fall 5

- Man weicht bei Erwähnung des Ansinnens leicht zurück.
- Man schwankt sichtbar zwischen ja und nein. Im Stehen tritt man von einem Bein auf das andere, im Sitzen lehnt man sich mal nach rechts, mal nach links, oder man wiegt den Kopf hin und her.
- Wiederum wird Blickkontakt vermieden.
- Häufig beschäftigt man sich betont mit etwas Anderem.
- Auch hier kann man wieder die Stirnfalte beobachten.

Zu den körpersprachlichen Signalen kommt natürlich in vielen Situationen noch das, was wir in der jeweiligen Situation sagen, und die Art, wie wir es sagen. Aber gerade Menschen, die ein wenig missgestimmt ist, neigen zum Schweigen und Nicht-Aussprechen. In den Fällen kann es zur Klärung beitragen, die eigene Wahrnehmung – mit der gebührenden Vorsicht – anzusprechen.

Mit den besten Grüßen

*Christian Weisbach & Petra Sonne*

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2009 - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.