

## **Arbeitsblatt 3: Körpersprache**

### **I. Grundlagen**

- Der Körper ist der Handschuh der Seele, er lügt nie ! – Man kann sich nie nicht verhalten
- 55 % der zwischenmenschlichen Kommunikation läuft über Körpersprache
- Gesamtzusammenhang
- Typabhängigkeit
- Interpretation verlangt Übung

### **II. Stand / Bewegung**

- Gerade stehen / entspannt stehen
- Bodenkontakt halten / nicht tänzeln, pendeln
- Nicht zu nah am Tisch

### **III. Hände / Arme**

- Arme & Hände gezielt einsetzen
- Ruheposition: Arme rechtwinklig vor dem Körper
- Positiver Bereich: oberhalb der Taille
- Neutraler Bereich: Taille
- Negativer Bereich: unterhalb der Taille
- Dominanzgesten: von oben herab
- Handaußenfläche nach außen, verkreuzte Arme, Angespanntheit signalisiert Angst, Unsicherheit
- Aktivität der Oberarme signalisiert Emotionalität
- Hände zu einer Pyramide formen und gg. Gesprächspartner richten: Unsicherheit, Abwehr (v.a. in Verbindung mit angewinkelten Armen)

### **IV. Gesicht**

- Augen schweifen lassen: jeder fühlt sich angesprochen, insbes. Jury und Publikum
- Aber: zu langes fixieren wirkt Angriffslustig

### **V. Sonstiges**

- Hochnäsige, konfrontative Gesten (Kopf leicht nach oben geneigt, Hand nach außen) möglichst vermeiden !
- Auf scharfe Zwischenfragen mit offenen Gesten reagieren - signalisiert : „Du kannst mir nichts tun“