

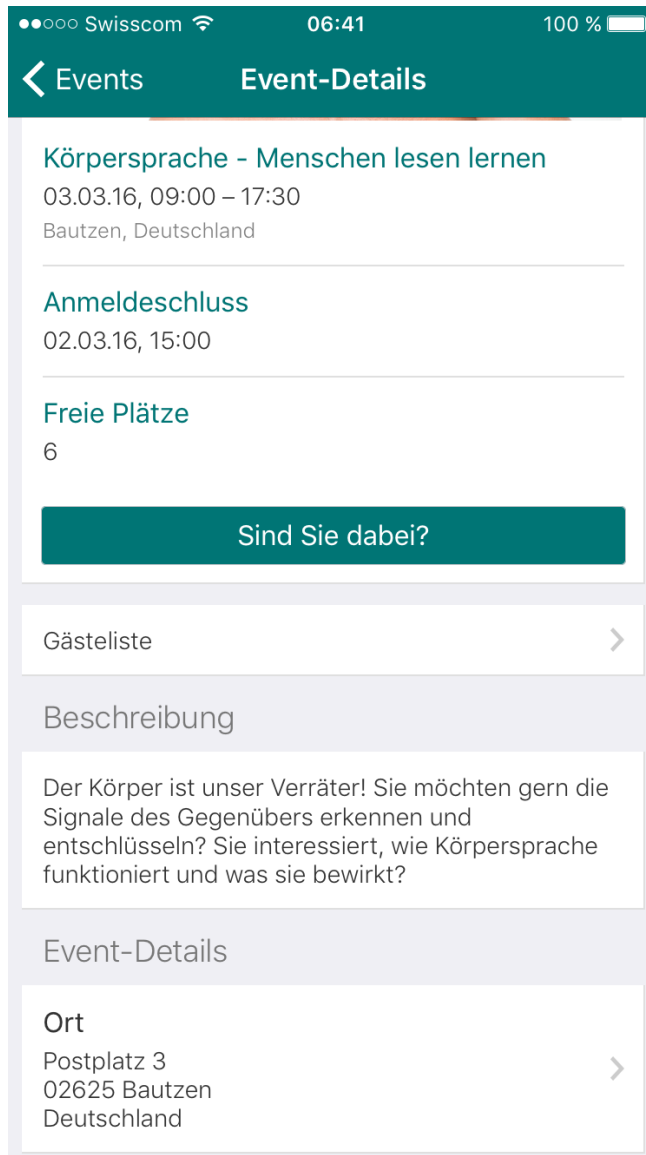
Ich begrüße Sie zum Impulsvortrag
zum Thema:
«Körpersprache geht uns alle an»

Meine Ziele oder meine Absicht für Heute Abend:

- Sie erhalten ein Wissen über die Zusammensetzung der KS
- Sie erhalten Tipps wie Sie mehr Sicherheit und mehr Erfolg erzielen können und
- Hinweise zur Weiterentwicklung des Themas Körpersprache

Frage:

«Ist es aus Ihrer Sicht möglich, dass Sie Ihre Körpersprache ändern oder gar verbessern und weiter entwickeln können?»



Körpersprache – Menschen lesen lernen Der Körper ist unser Verräter!

**Sie möchten gern die
Signale des
Gegenübers erkennen
und entschlüsseln?**



Deuten und einschätzen der Körpersprache

Warum ist es wichtig die Körpersprache von anderen Personen zu deuten?
Welche Gefahren sind damit verbunden?

Angeborener Teil, um **Gefahren** zu erkennen: **Rangordnung, Angst, Flucht**
Auch während unseres Lebens lernen wir von unseren Bezugspersonen die
Körpersprache (nonverbale Signale) zu deuten.
Sehr wichtig, um mein Leben zu gestalten und zu organisieren.

Ausbildungen, um Menschen einzuteilen und Modelle, um einzuordnen.
Dies birgt viel Raum für Missverständnisse und Verletzungen.

Dies erhalten Sie nicht von mir
Meine eigene Körpersprache weiter entwickeln



Ablauf und Themen

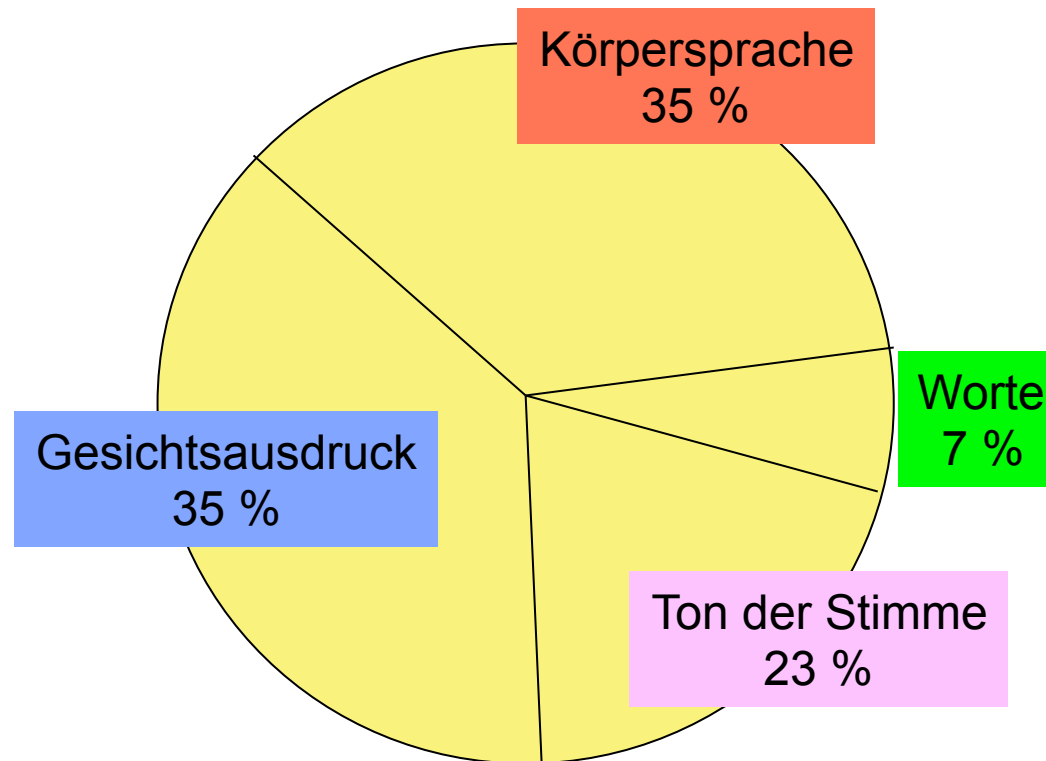
- **Moto / Einstellung**
- **Kommunikation und Körpersprache**
- **Mein Verständnis / ergänzte Liste**
- **Modell Friedrich Glasl: optimale Wirkung**
- **Innere Haltung: Stefan Spies**
- **Dissonanz / harmonische Übereinstimmung**
- **Übung zur Körperwahrnehmung**
- **Offene Fragen beantworten**



Moto und Einstellung

- So viele «Körpersprachen», wie Menschen auf dieser Welt
- Körpersprache ist kulturell bedingt
- Ihre Körpersprache ist OK, wie sie jetzt ist
- Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden
- Was wir dazu lernen, ist ein Mehrwert und ist ein persönlicher Verdienst
- Bewerten oder kritisieren Sie nicht die Körpersprache anderer Personen
- Überdenken Sie immer sehr gut, was Sie Ihrem Gegenüber äussern
- Arbeit von Innen nach Aussen und nicht umgekehrt

Aspekte der Kommunikation nach Thomas Gordon USA



Welche Aspekte gehören zur Körpersprache, also zur nonverbalen Kommunikation?

Allgemein spricht der Fachmann / die Fachfrau von:

- **Körperhaltung / Distanz**

(ist ein Indikator für den emotionalen Zustand)

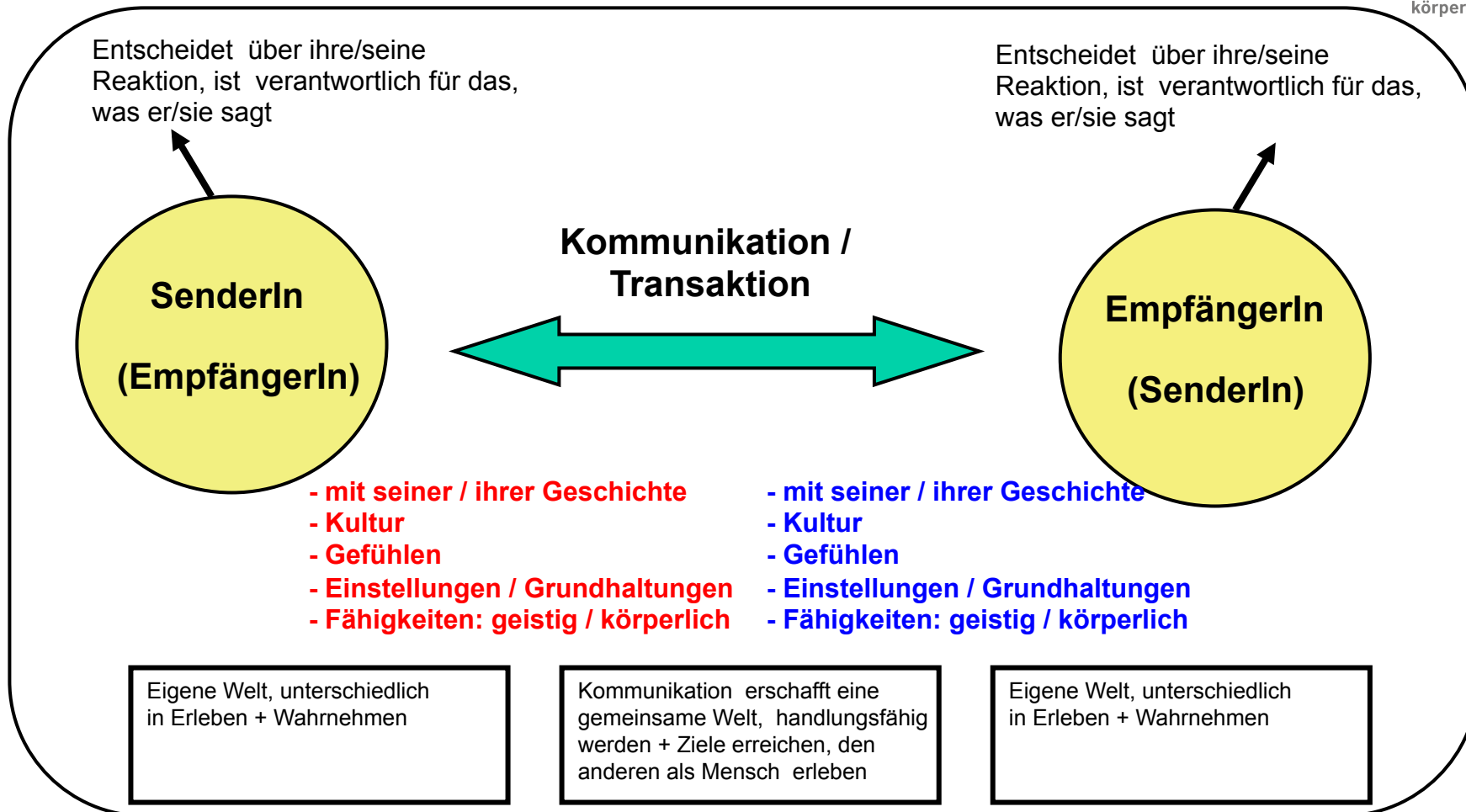
- **Gestik**

(damit wird angezeigt, was wir denken / bewusst oder unbewusst)

- **Mimik**

(damit wird ein Gefühl vermittelt)

Die Körpersprache verdeutlicht, was wir durch die gesprochene Sprache äussern.



Kommunikation: Prozess der Informationsübertragung (Shannon, Weaver: 1948)



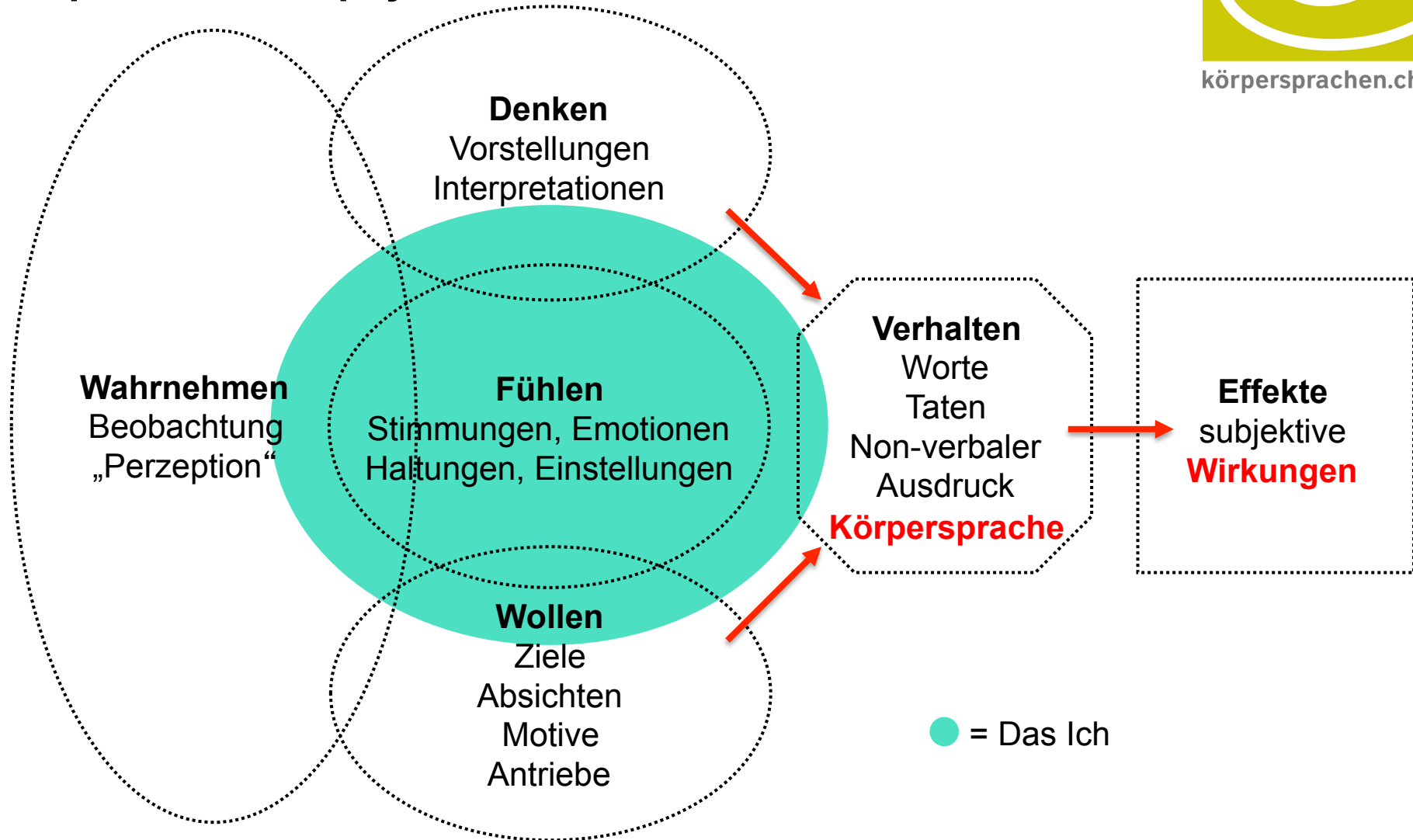
Ergänzte Liste Elemente der Körpersprache

- Körperhaltung / Distanz
- Gestik
- Mimik
- persönliche Geschichte
- Kultur / Gewohnheiten
- kopierte und eigens erworbene Gefühlen
- Einstellungen / Grundhaltungen
- individuelle Fähigkeiten: geistig, körperlich)
- Körperwahrnehmung / Bewegungsfähigkeit

Es gibt so viele Körpersprachen, wie Menschen auf der Welt.

Körper und Geist arbeiten zusammen, bedingen und ergänzen sich gegenseitig.

Die persönlichen psychischen Faktoren von Friedrich Glasl





Prof. Joachim Bauer, Neurobiologe

«Wie funktioniert die Sprache des Körpers?»

«Es sind nicht nur die reinen Informationen der verbalen und nonverbalen Sprache (objektive Handlung), die übermittelt werden, sondern ein wichtiger Teil sind die Emotionen, sprich die Gefühle, die mitgeliefert werden, damit die Handlung eine Bedeutung bekommt. All dies wird auf den anderen Menschen übertragen.»



Um eine **optimale Wirkung** zu erzielen müssen wir immer alle Elemente überprüfen. Dies geschieht nicht nur einmalig. Diese Elemente können sich täglich, ja sogar stündlich verändern.

- Was denke ich während ich z.B. arbeite?
- Wie ist meine Einstellung / Haltung, zur Arbeit oder zu meiner Tätigkeit ?
- Was oder wie nehme ich wahr?
- Nehme ich mich selbst wahr?
- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Was will ich?
- Wie fühle ich?
- Wie wirke ich?
- Kann ich hinter dem stehen, was ich tue?
- Was oder wann sage ich wem etwas?
- Welche Vorstellungen treiben mich an?
- Welche Ziele verfolge ich?
-



Die innere Haltung

Stefan Spies, Theater- und Opernregisseur

Der von aussen manipulierte Körper folgt der Idee, so oder anders wirken zu wollen.

Der authentische Körper folgt der **inneren Haltung** in Form von Gedanken und Gefühlen.

Der Funke springt nicht durch geschliffene Formulierungen und auf aufgeklebte Power-Gesten über, sondern nur durch Ihre von innen kommende **Leidenschaft**, die sich über die Sprache und **Körpersprache** auswirkt.



Dissonanz von Sprache, Absicht, Denken und Körpersprache

Was geschieht, wenn das was wir sprechen oder denken nicht mit der Körpersprache kongruent ist?

Risiko, dass es das Gegenüber merkt.
Sie werden nicht darauf angesprochen, weil Ihr Gegenüber auch nicht genau weiss, was nicht stimmt.

«Ich werde nicht ernst genommen.»
«Ich komme nicht gut an.»
«Der andere versteht mich nicht.»

- ~~Schuld~~
- Feedback abholen über meine Wirkung
- Selbstbeobachtung, respektvoller Umgang, Reflexion
- Auswertung, Herausforderung, Chance, Gelerntes auswerten



Ausdruckskraft, Ausstrahlung und Selbstsicherheit

entstehen durch eine harmonische Übereinstimmung der beiden Aspekte **Sprache** (Verbal) und **Körpersprache** (Nonverbal).

Erfolg, Lernen, Nutzen, Befriedigung



Übungen zur Verbesserung der eigenen Körpersprache

Ziel der Übungen:

Die Wahrnehmung des Körpers zu aktivieren,
das Bewusstsein erweitern und die Vorstellung
für eine optimale Ausstrahlung zu nutzen.

Frage:

«Ist es aus Ihrer Sicht möglich, dass Sie Ihre Körpersprache ändern oder gar verbessern und weiter entwickeln können?»

Zeit für offene Fragen

Körpersprache

- Was bedeutet jetzt für Sie Körpersprache?
- Hat sich die Bedeutung seit Beginn des Impulsvortrages geändert?



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und ich wünsche Ihnen weiterhin eine erfolgreiche
Zeit mit Ihrer **persönlichen Körpersprache.**

Kontaktdaten:

Fabrizio Perini

Experte für Körpersprachen

Blankweg 7

CH-3072 Ostermundigen

Mobile: +41 79 257 90 06

info@fabrizioperini.ch

www.körpersprachen.ch

