

Mimik, Gestik und Erscheinung

Was die Körpersprache und unser Äußeres über uns sagt

Körpersprache ist eine sehr deutliche Sprache. Was jemand denkt, merkt man weniger an seinen Ansichten als an seinem Verhalten. Kommunikation besteht nicht nur aus dem gesprochenen Wort, vor allem durch unsere Körpersprache entsteht ein Bild von unserer Persönlichkeit.

Ohne Worte viel zu sagen, das ist die Kunst der Körpersprache. Körperhaltung, Gesichtsmimik, die Bewegungen von Armen und Beinen geben ein genaues Bild von uns und unserer Einstellung preis. Sprache vermittelt Inhalte, der Körper Emotionen - und gibt so bewusst und unbewusst Informationen darüber preis, wie wir fühlen und empfinden. Unser Körper spricht eine eigene Sprache. Wir sind in der Lage diese auch bewusst einzusetzen und damit Gespräche zu steuern. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie wir wirken. Um unser Gegenüber wahrzunehmen, brauchen wir nur einen Blick mit unseren Augen. In dieser kurzen Zeit bewerten wir Haltung, äußere Erscheinung, Gestik und Mimik des anderen. Das ist eine wichtige Kompetenz, denn in diesem Moment entscheiden wir, ob der andere Freund oder Feind ist. Wir entscheiden, ob wir fliehen oder kämpfen müssen oder mit offenen Armen entgegentreten können. Lächelt die betreffende Person etwa oder starrt sie uns erschrocken an? Verschränkt sie die Arme vor der Brust oder streckt sie uns diese herzlich entgegen? Es ist also sehr hilfreich, sich vorher klar zu machen, wie wir auf andere wirken wollen. Unser Auftreten beeinflusst die Meinung, die sich andere über uns bilden. Nicht nur auf beruflicher, sondern auch auf privater Ebene, prägt die Körpersprache unser Leben entscheidend mit.



Elemente der Körpersprache

Körperhaltung: Aus der Körperhaltung lässt sich oft die innere Haltung herauslesen. Spannung und Entspannung, Offenheit und Verschlussenheit sind dabei entscheidende Faktoren. Stehe ich aufrecht oder hänge ich herum. Wippe ich nervös mit den Füßen oder bewege ich mich ruhig und sicher.

Gestik: Die Gestik besteht aus den Ausdrucksbewegungen von Händen, Armen und unseren Kopfbewegungen. Sie erfolgen vor allem, um die Sprechsprache zu unterstreichen. Durch gezieltes Üben können Sie ihre Gestik wirkungsvoll einsetzen und die ihres Gegenübers besser deuten.

Mimik und Blickkontakt: Mimik sind die Bewegungen von Gesicht. Mund und Augen, unsere Gesichtsmuskeln senden unablässig Signale, die wir lesen und selbst auch bewusst einsetzen können. Der Blickkontakt mit den Augen dient vor allem dem Erkennen von Gefühlszuständen und dem Herstellen einer Beziehung.

Äußeres und Gesamteindruck: Die äußere Erscheinung spiegelt sich in Kleidung, Körperbau, Accessoires und in der Pflege von Haar und Haut wider. Aufgrund dieser ersten Informationen wird auf das soziale Verhalten, auf Kompetenzen, Erfolg und Charakter unseres Gegenübers geschlos-

sen. Wie attraktiv jemand eingeschätzt wird, beeinflusst die Beziehung zwischen Menschen und das Kommunikationsverhalten ganz wesentlich.

Andere Länder, andere Sitten: Körpersprache ist auch kulturell bedingt. Begrüßungen sind zum Beispiel oft abhängig von Land, Religion oder Kulturkreis. Anders ist es sich mit den sieben Basisemotionen Zorn, Trauer, Freude, Ekel, Verachtung, Angst und Überraschung, die stets gleich ausgedrückt werden. Somit können Sie mit einem Lächeln überall auf der Welt überzeugen.

Eine Übung zum Ausprobieren

Körpersprache überträgt Emotionen nach außen, zugleich beeinflusst sie aber unsere innere Verfassung. Wenn Sie merken, dass Sie in einer angespannten Situation verkrampfen und nervös agieren, versuchen Sie einmal ganz bewusst, weiche, ruhige und gerne auch größere Bewegungen zu machen. Damit können Sie nicht nur Ihr Umfeld besser erreichen, sondern sich selbst ebenfalls. •



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach, Begleitung für Menschen mit MUT.

Lernen Sie 64-keys und den Genius Report kennen, als Consultant berate ich Einzelpersonen, Familien und Unternehmen.

Telefon +49 172 6911000
mail@andrea-ritter.net
www.andrea-ritter.net