



Körpersprache

Alles, was lebt, spricht mit dem Körper. Der Mensch kommuniziert zu 38 % über den Tonfall der Stimme und zu 55 % über die Körpersprache (Albert Mehrabian). Zur Körpersprache gehört die Haltung, der Körperabstand, die Bewegung, Mimik und Gestik, der Blick, der Atem und die Kleidung. Die Körpersprache ist über 90 % nonverbal.

Körpersprache sagt alles. Es ist eine Sprache, die man lernen kann. Wichtig dabei ist, sich der eigenen Körpersprache bewusst zu werden und die Symbolsprache des Körpers zu entschlüsseln. Sie ist Kommunikation.

Die wissenschaftliche Studie von Nikolaus Friedrich Troje belegt, dass ein „bedrückter Gang“ für einen negativen Gemütszustand sorgt. Das bedeutet, dass die Körperhaltung Emotionen auslöst. Durch den Körper gibt es einen direkten Zugang zum Lebensgefühl. Dieser lässt sich steuern und bewusst einsetzen. Als Schauspielerin arbeite ich mit diesem Prinzip. (Michael Chekhov Methode, Schauspieltechnik mit psychophysischem Ansatz). Als Körpersprachentrainerin kann ich mit Ihnen Ihr „Lebensgefühl“ positiv „einstellen“. Wenn Sie mit meiner Hilfe lernen, die Symbolsprache des Körpers zu entschlüsseln, können Sie Menschen besser einschätzen und verstehen.

Ein Beispiel der Körpersprache:

Norbert wird als langjähriger Mitarbeiter in die Position als Teamchef befördert. Er ist der beste Supporter seines Teams und glaubt etwas falsch zu machen, wenn er die Beförderung ablehnt. Die Verantwortung in dieser Position überfordert ihn zunächst. Seine Körpersignale zeigen sich durch einen gequälten Gesichtsausdruck, schlaffe Körperhaltung, leise Stimme. Er arbeitet sich in die Position ein, wird kompetent und fühlt sich wohl dabei, nur seine Körpersprache wirkt noch unsicher.

Der Körper merkt sich Ereignisse und hält sie fest. In Norberts Fall hat sein Körper noch nicht die neue Veränderung (er ist kompetent und fühlt sich wohl) in die Körpersprache übertragen, weil sie unbewusst abläuft. Als Körpersprachentrainerin würde ich ihn spiegeln, ihm zeigen, was seine unsicheren Signale sind und welche ihm ein Gefühl von Sicherheit geben.

Durch Körpersprache lässt sich die Wirkung von Präsenz und Status (besonders in einer Führungsposition) optimieren. Sie kann authentisch machen und ein energetisches Wohlfühl bewirken.

