

## Schnellübersicht

Mehr Ausdrucksstärke durch effektive  
Körpersprache ..... 7

**1** Körpersprache: Der Schlüssel zu  
gelungener Kommunikation .. 11

**2** Haltung, Gang und Stand:  
Der erste Eindruck ist  
entscheidend ..... 41

**3** Die BODY POWER Methode:  
So stärken Sie Ihre  
Ausstrahlung ..... 85

**4** Gesten gezielt einsetzen:  
Den ganzen Körper sprechen  
lassen ..... 117

**5** Lampenfieber überwinden:  
Auch unter Stress authentisch  
bleiben ..... 199

	Auf andere richtig reagieren:	
<b>6</b>	Gelungene Kommunikation durch Pacen und Leaden .....	213
<b>7</b>	Kleidung als Pacing- und Leading- Element .....	239
	Stichwortverzeichnis .....	252

# Körpersprache: Der Schlüssel zu gelungener Kommunikation

- 1. Zwischen Identität und Fähigkeit . . . 12
- 2. Was sagt uns der Körper? . . . . . 18
- 3. Emotionen als Antrieb des Ausdrucks . . . . . 22
- 4. Ausdrucksstärke durch Association . 28
- 5. Wie und wann übe ich erfolgreich? . 37

1

Körpersprache

## 1. Zwischen Identität und Fähigkeit

Bei Dingen, die wir neu lernen, speziell bei solchen, die unser bisheriges Verhalten verändern, stellt sich manchmal ein Moment des „Fremdelns“ ein. Das „Neue“ fühlt sich fremd und nicht zu uns gehörend an. Ein typischer Satz an der Stelle ist: „Das bin nicht ich!“

Nein, natürlich nicht, denn niemand ist eine Verhaltensweise.

Hier wird ein Verhalten, eine Fähigkeit unberechtigterweise auf die Identitätsebene transferiert.

Dies liegt in gewisser Weise in der Natur des Menschen, da wir alles Neue, Unbekannte oft erst einmal schlecht einschätzen können. Wir wissen nicht, ob es eine Gefahr für uns darstellt oder nicht. Und dies verletzt unser Sicherheitsbedürfnis. Schließlich haben wir ja gar keine oder nur wenig Erfahrung damit. Nur, diese Fremdeigenschaft stammt noch aus den Anfängen der Menschheit, aus der Steinzeit. Dort war alles Neue tatsächlich mit viel Gefahr verbunden, ja meist sogar Lebensgefahr. Der Mensch stand in der Nahrungskette viel weiter unten als heute.

### ***Neuerung als Chance***

Heute bedeuten die allermeisten Veränderungen allerdings überhaupt keine Gefahr mehr für uns, wir begegnen nur sehr selten einem Säbelzahn tiger mitten in der Stadt. Der Großteil von neuen Eindrücken und Lernsituationen heutzutage bereichert und entwickelt unser Leben im positivsten Sinn weiter.

Und Weiterentwicklung, ohne sich Neuem zu stellen, ist gar nicht möglich.

### **Der richtige Umgang mit Neuem**

Es ist sinnvoll, mit unserem Steinzeiterbe anders umzugehen als unsere Vorfahren. Im Sinne von persönlicher Freiheit scheint es mir förderlich, neue Verhaltensweisen erst einmal mehrfach auszupro-

bieren, um einen Eindruck von ihrer Wirkung zu erhalten. Denn erst, wenn Sie eigene Erfahrung damit gemacht haben, entscheiden wirklich Sie selbst, ob das „Neue“ gut und nützlich für Sie ist oder eben nicht.

Probieren Sie nichts aus, entscheidet ein Vorurteil, das Sie aus irgendeiner früheren Erfahrung einfach auf das Neue übertragen. Und diese Erfahrungen liegen meist in der Kindheit.

**Vorurteile  
überwinden**

**Beispiel:**

Ein Junge, der deutlich größer als der Klassendurchschnitt ist, bekommt in der Schule von einigen Mitschülern und zum Teil auch Lehrern gesagt, er sei ein „langer Lulatsch“, ein „langes Elend“, oder Sachen wie: „Hey Giraffe, gibt es da oben noch genug Sauerstoff?“

Dumme Menschen können nun einmal nichts akzeptieren, was „Besonders“ ist, es macht ihnen Angst.

Der Junge aber kann das nicht richtig einschätzen und denkt, etwas wäre „falsch“ mit ihm. Also fängt er an sich klein zu machen. Er geht leicht nach vorne gebückt und lässt die Schultern hängen in der Hoffnung, so kleiner zu wirken.

Heute nun, unser Junge ist mittlerweile 40 Jahre alt, wirkt diese Haltung wenig präsent und selbstsicher. Er sieht bei Besprechungen und ähnlichem aus, als wäre er schlaff, desinteressiert und unsicher, als hätte er keine Ahnung, wovon er spricht.

Nun erfährt er etwas „Neues“, nämlich, dass eine aufgerichtete, präsente Körperhaltung Sicherheit und Kompetenz ausstrahlen. Allerdings fremdelt er jetzt mit dem Neuen und probiert es nicht aus. Das heißt, noch heute üben die früheren, „dummen“ Mitschüler Einfluss auf sein Leben aus. Dies scheint mir nicht die Definition von Freiheit zu sein.

**Mut zu neuem Verhalten**

Oftmals reicht eine einzige Erfahrung im Leben, um ein Verhalten zu verfestigen.

Wir stehen vor der Klasse und der Lehrer sagt: „Fuchtel hier nicht so mit den Armen rum. Du siehst aus wie ein Clown!“ Und schon sind Gesten aus dem Verhaltensrepertoire gestrichen. Und später wehren wir uns gegen die neuen, sinnvolleren Verhaltensweisen, weil wir denken und fühlen, das „Alte“ wäre das Richtige. An der Stelle ist es wichtig zu verstehen, dass es nur das Vertrautere ist, aber keineswegs zwangsläufig das Bessere.

**Mut ist der Schlüssel**

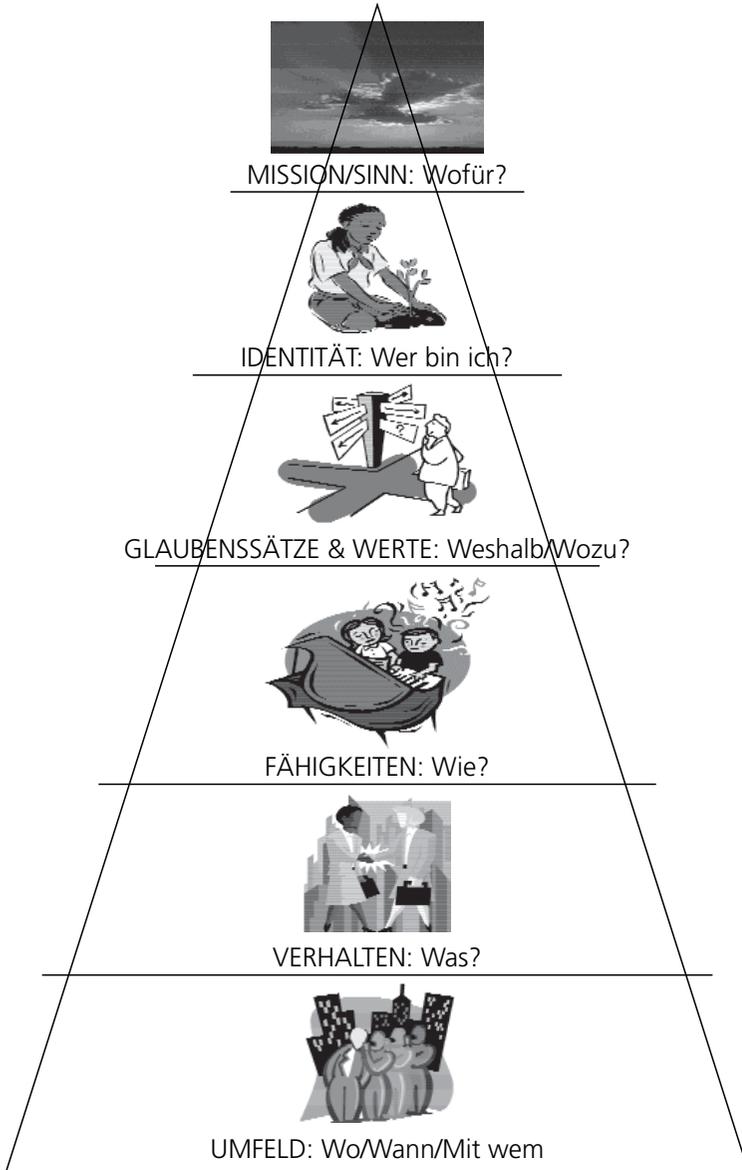
Hier nun brauchen wir Mut das Neue zu probieren und uns anschließend unsere eigene Meinung zu bilden, ob wir es dann weiter verfolgen wollen. Das scheint mir dem Begriff von Eigenständigkeit und Freiheit sehr viel näher zu kommen. Und wenn dann diese neuen Verhaltensweisen einige Zeit von uns angewendet werden, gehen sie über in einen Automatismus, wir tun sie automatisch, ohne darüber nachzudenken. Und in diesem Moment neigen wir dazu, das ehemals Neue nun als Teil unserer Identität zu fühlen. Dieses Mal allerdings haben wir die Verhaltensweise bewusst überprüft und für gut befunden. Sie stärkt unsere Identität und führt zu mehr Selbstbestimmung und Lebenszufriedenheit.

**Persönliche Komfortzone**

Eine andere Bezeichnung für die Verhaltensweisen, an die wir gewöhnt sind und die wir deswegen oft praktizieren, ist das Wort „Komfortzone“. Ich bitte Sie, Ihre persönliche Komfortzone bei den Übungen in diesem Buch immer wieder zu verlassen. Denn nur außerhalb der Komfortzone ist Wachstum möglich.

Einstein hat einmal gesagt: *„Die Definition von Wahnsinn ist es, immer das Gleiche zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten!“*

Ebenen der Veränderung nach Robert Dilts



## Stichwortverzeichnis

- Assoziiert 28, 31, 32, 37, 56, 97, 108  
Atmung 212  
Aufgang 65, 67, 75, 179, 197, 213  
Aufgang-Begrüßung 110  
Augenkontakt 32, 67, 68, 69, 70, 77, 80, 179  
Ausdrucksstärke 24, 28, 114, 149, 171  
Ausstrahlung 56, 86, 106, 114  
Authentizität 31, 69, 88  
Automatismus 14, 35, 96, 129, 143, 173, 178, 200
- Beckenkipfung 61, 65  
Begrüßung 50, 51, 53, 65, 81, 196  
Beobachter 28, 33, 36, 37, 94, 108, 127, 179  
bewegte Gesten 74, 77  
Beziehungsebene 25  
Bodenanker 54, 82, 83, 179  
BODY POWER Methode 87, 88
- Charisma 92, 114
- Damasio, Antonio R. 89  
Dilts, Robert 15  
Dis-assoziert 28, 30, 32, 179  
Dyckhoff, Katja 115, 212
- Einzelgespräch 32, 44, 59, 67  
Eisberg-Prinzip 26  
Ekman, Paul 90, 153, 192  
Ellbogengelenk 68, 162, 163, 167  
Emotionale Energie 221, 222, 223, 234  
Emotionen 8, 26, 28, 31, 35, 38, 58, 87, 96, 98, 102, 104, 107, 127, 130, 143, 161, 175, 193
- Energie 24, 48, 73, 81, 155, 206, 229  
Erlaubnisfrage 38, 39
- Fluchtreaktion 207  
Führen 237
- Gang 48, 49, 65  
Geschlossene Gesten 185, 189, 197  
Gesten 14, 19, 42, 71, 83, 114, 122, 158, 171, 184, 198, 231  
Gestebereich, positiver 171, 173  
Gestengelenk 165  
Gestenkette 134  
Gestik 109  
Gottschalk, Thomas 172, 248  
Grundfigur 95, 98, 101, 107, 112, 175, 189, 210  
Gruppen 41, 44, 69, 77, 79
- Haltung 13, 38, 44, 54, 60, 63, 69, 99, 179, 220, 230  
Händedruck 68, 69  
Handflächen 43, 187, 228  
Handgelenk 160, 161, 165
- Inhaltsebene 18, 19, 25, 86, 182, 229, 239
- Kinons 42, 44, 125  
Kleidung 243, 244, 245, 246, 247  
Kniegelenk 63  
Kolorite 123, 155, 176, 200  
Komfortzone 16, 38  
Kopfhaltung 59, 62  
Körperhaltung 24, 42, 60, 65, 90, 95, 100, 191, 230
- Lampenfieber 203, 206  
Leadens 210, 217, 224, 237, 239

## Stichwortverzeichnis

---

- Memorieren 29, 30
- Method Acting 86
- Micro-Movement 42
- Mimik 19, 25, 43, 69, 70, 83, 89,  
109, 144, 153, 158, 189, 191,  
192, 232
- NLP 91
- Offene Gesten 187, 195
- Pacen 210, 217, 224, 226, 235,  
236, 237, 239
- Performance 53
- Performancepunkt 52, 53, 54, 65,  
69, 75, 78, 80, 82, 180
- proaktive Körpersprache 42, 202
- Rapport 237, 240
- Reaktive Körpersprache 218
- Ruhegeste 69, 71, 72, 74, 76, 130,  
142, 163, 168, 193
- Sachebene 26, 219
- Schlüsselworte 134, 135, 136, 148,  
173
- Schultergelenk 164, 167
- Sicherheitszone 50, 67, 76
- Stand 54, 62, 64, 75, 105, 130,  
142, 156, 174, 197
- Stanislawski, Konstantin S. 86
- Stereotypen 124
- Stichwortroulette 212
- Stimme 18, 21, 26, 39, 83
- Stimmtonalität 25, 87
- Strasberg, Lee 86
- Stress 205
- Transformieren 201
- Verhalten vor Gruppen 162
- Videomitschnitt 183, 215
- Vorbereitung 204