

Ilona Einwohlt + Christina Arras

Schmetterlingsflügel  
für dich

DAS

COACHINGBUCH

für

starke + selbstbewusste

MÄDCHEN

CHECK



Arena

- a) *Du hältst die Arme und Hände offen.*
- b) *Du verschränkst die Arme oder ballst eine Faust.*

***Du steigst in den Bus ein.***

- a) *Du suchst Blickkontakt zu bekannten Gesichtern.*
- b) *Du schaust unter dich und vermeidest Blicke.*

***Du sagst deiner Freundin, dass sie so nicht mit dir umgehen kann.***

- a) *Du stehst mit beiden Beinen fest auf dem Boden.*
- b) *Du wankst von rechts nach links, stehst über Kreuz.*

***Du siehst dich zufällig in einer spiegelnden Scheibe.***

- a) *Dein Mund lächelt, deine Augen blitzen.*
  - b) *Deine Mundwinkel hängen nach unten, deine Augen blicken ausdruckslos.*
- Jetzt wirst du sagen, es kommt auf die Situation an. Auch gut, umso besser. Egal, wie dein kritisches Urteil ausfällt, je mehr du mit a) geantwortet hast, desto positiver ist deine Körpersprache schon. Situationen, für die du eher b) als typisch siehst, kannst du gleich in der nächsten Übung „Nie mehr peinliche Situationen“ anpacken.*

**Die „sicheren Sechs“ für heikle Situationen:**

1. Mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen.
2. Langsam tief in den Bauch atmen.
3. Brustbein nach vorne-oben heben.
4. Deinem Gesprächspartner fest in die Augen schauen.
5. An die Dinge denken, die an dir toll sind.
6. Lächeln!

**Trainiere dein Körpergefühl!**

Mit vielen Sportarten kannst du dein Körpergefühl kolossal verbessern: Ob Joggen, Reiten, Schwimmen, Tennis, Volleyball oder Inliner, egal, was du tust, du trainierst deine Kondition und Koordination, lernst deinen Körper in Extremsituationen kennen und seine Möglichkeiten wie Grenzen einzuschätzen. Vor allem aber ist Tanzen ein tolles Training fürs Körpergefühl und etwas, das du ganz allein in deinem Zimmer tun kannst. Probiere von Armschleudern bis Hüftwackeln alles aus, was dir gefällt und einfällt, gib dich deiner Lieblingsmusik völlig hin. Das findest du peinlich? Quatsch, weiß doch keiner! Und hast du ein paar gute Schrittkombinationen drauf und ein sicheres Gefühl für Rhythmus und Musik entwickelt, brauchst du auf der nächsten Party keine Angst vorm Dancefloor zu haben. – Und vorm nächsten Gang an die Tafel auch nicht.



## Körperprogramm für eine gute Figur

*Führe die Übungen regelmäßig durch, am besten nachmittags, bevor du dich an deine Hausaufgaben setzt.*

**Für eine aufrechte Kopfhaltung:** *Balanciere deine Lieblingszeitschrift auf deinem Kopf und laufe mit ruhigen Schritten in deinem Zimmer auf und ab.*

**Für einen freundlichen Mund:** *Beiße mit den Zähnen auf einen Stift, ohne dass ihn die Lippen berühren, das trainiert die Lachmuskulatur.*

**Für klaren Durchblick:** *Fokussiere mit den Augen den Fensterrahmen, dann schaue nach draußen, vorzugsweise ins Grüne. Blicke nun im Sekundentakt abwechselnd zwischen Fensterrahmen und draußen hin und her.*

**Für gerade Schultern:** *Hebe dein Brustbein (der Ort, wo deine Rippen vorne zusammenkommen) nach vorne und oben. Durch diese Bewegung sind Schultern und Rücken automatisch aufrecht.*

**Für einen festen Stand:** *Stell dir vor, du müsstest einen gleichmäßigen Fußabdruck in den Sand machen. Belaste die Fußsohlen gleichmäßig, dann stehen auch deine Füße gerade.*



## Deine Gesten sagen alles

Gemäß der Aussage des Kommunikationsexperten Paul Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“ sprechen deine Körperhaltung und deine Armbewegungen Bände – klar, wenn du redest, aber auch wenn du gar nichts sagst. Schau dir einmal die Gesten deines Gegenübers genauer an: Beobachte deinen Lehrer während des Unterrichts, wenn er sich nicht auf einen Vorschlag einlassen will. Oder deine Freundin, wenn sie dich überzeugen will, doch heute mit ins Kino zu kommen. Oder den Supermacker eurer Klasse, wenn er mal wieder seine Sprüche loslässt. Alle zeigen Gestik, man sagt auch, sie „unterstreichen“ mit Gesten ihre Worte. Wozu ist es wichtig, die Wirkung positiver und negativer Gesten zu kennen? **Menschen sind Augentiere, sie sehen und checken ab, ob du ihnen dabei positiv oder negativ gegenüber eingestellt bist.** Und ehrlich, keiner legt großen Wert darauf, mit jemandem zu reden, der ihm körpersprachlich das Signal „gäh, du bist super-uninteressant“ gibt.

Lehrer sehen zum Beispiel die Schüler wohlwollender, die von sich aus Blickkontakt herstellen und öfter mal mit einem Nicken zeigen, dass sie zugehört und den Gedanken verstanden haben. Und deine Eltern geraten auch schneller auf die Palme, wenn dein Körper ihnen zeigt „Ihr seid eh doof“, als wenn er zeigt „Okay, lasst uns drüber reden“.

## ABC der Gesten

Wo sich deine Hände befinden, sagt etwas darüber aus, wie du die Dinge bewertest: Oberhalb der Gürtellinie bedeutet „Das ist positiv“, zeigen die Handflächen nach oben, signalisierst du Offenheit und Gesprächsbereitschaft. Auf der Gürtellinie betonst du, dass du etwas „neutral“ einstufst. Unterhalb des Gürtels zeigst du „Das ist negativ“, wenn deine Handflächen nach unten zeigen, wiegeln sie ab, beschwichtigen oder lehnen ab. **Dein Körper verrät dich schnell, wenn du etwas als positiv darstellst, dabei aber mit den Händen etwas „in Grund und Boden drückst“.**

Aufgestütztes Kinn – signalisiert „Ich höre zu und folge dir“, tue aber noch nichts.

Blickkontakt – signalisiert „Ich bin dir gut“; Interesse und Zuhören.

Cold as Ice – Gratwanderung zwischen interessant und überheblich.

Dagegen! Arme in der Hüfte, Beine breit, Blick erhoben sagen „NEIN!“.

Erstens, zweitens, drittens – Finger abzählen kann Worte unterstreichen.

Festklammern am Stuhl mit Händen oder Füßen – wirkt unsicher.

Geballte Faust – wirkt theatralisch, selten echt.

Haare mit dem Finger eindrehen – bist du verlegen oder flirtest du?

Igel – Finger wie Stacheln signalisieren Abwehr.

„Ja“ – eigentlich „nein“, wenn die Hände unter der Gürtellinie sind und die Stimme leise ist.

Kuliknipsen – wirkt nervös oder ungeduldig und lenkt ab.

Lippen mit dem Zeigefinger verschließen – ich höre noch zu, will aber bald was sagen.

**Metaphern** – Hände gestalten körpersprachliche Bilder: Kreis = wir zusammen, Welle = nach und nach, Waage = einerseits, andererseits.  
**Nicken** – signalisiert Zustimmung, langsames Nicken deutet langsam überzeugt werden an.  
**Offene Handhaltung** – zeigt Gesprächsbereitschaft und Offenheit.  
**Positionswechsel im Raum** – zeigt gut Unterschiede auf: rechts vom Pult die Vorteile schildern, links vom Pult die Nachteile darstellen.  
**„Qualle in der Hand“** – schlapper Händedruck zeigt: lieber keinen Körperkontakt für mich.  
**Rapport**– zwischenmenschliche Stimmigkeit, unterstützt du, indem du Gesten wie ein Spiegelbild deines Gegenübers einsetzt.  
**Spitzdach mit den Händen** – kluge Abwehr gegen Einwände.  
**Tippelnde Finger** – Zeichen von Nervosität, Ungeduld, Angespanntheit.  
**Uhrenblick/Smartphone-Check** – unhöflich für: „Du redest mir zu lange“.  
**Verschränkte Arme** – mögliches Zeichen für Unsicherheit (du hältst dich an dir selbst fest) oder Abwehr (die Arme schützen dich).  
**Weit zurückgelehnt** – kann Desinteresse zeigen, wirkt überheblich.  
**X-Beine beim Stehen** – unsicherer Stand zeigt unsichere Meinung.  
**Yippiii!** – Du freust dich total.  
**Zeigefinger erhoben** – wirkt fast immer aggressiv oder besser wissend.

Vorsicht, dies sind nur einzelne Beobachtungen, der Gesamteindruck entscheidet! Es ist also nicht okay, deine Freundin anzumachen, weil sie die Arme verschränkt, vielleicht ist ihr nur kalt. Wenn sie dir aber dazu nicht in die Augen schaut und die Unterlippe runterzieht, solltest du mal fragen, was Sache ist.

## **Selbstbehauptung**

*Jeden Tag im Bus erlebst du immer wieder das gleiche Spiel: Willst du die Stufen hoch, wirst du weggedrängt, hast du glücklich einen Platz entdeckt, ist jemand schneller, und stehst du endlich an einer Haltestange, wirst du auch noch ständig geschubst. Vordrängler an der Supermarktkasse, Lästermäuler beim Schulsport oder Jungs, die euch beim Stadtbummel „verfolgen“ – unangenehme Situationen haben viele Gesichter. **Klar ist: Du willst etwas oder du willst etwas nicht.** Da dreht sich alles um Selbstbehauptung! Es muss nämlich nicht gleich sein, dass dich jemand körperlich angreift, dich anrempelt oder dir eine Ohrfeige verpasst. Oft setzt dich jemand mit seinen Äußerungen unter Druck. Oder jemand hat schlechte Laune und lässt seine Wut an dir aus. Oder jemand versucht, dich zu manipulieren, sodass du etwas gegen deinen Willen tust. Weil diese Situationen sehr unterschiedlich sind, brauchst du verschiedene Schutzschilder, um dich gegen die Blödmänner dieser Welt zu wehren!*



### **Entfesse Dschinni, deinen hilfreichen Flaschengeist**

*Kennst du Aladins Wunderlampe? Aladin findet eine Lampe, in der ein Flaschengeist lebt, der ihm hilft zu sein, was er will, und zu bekommen, was er möchte (in seinem Fall: eine tolle Prinzessin :-)). Beschreibe deiner Freundin eine Situation, in der du gerne einen hilfreichen Geist hättest, zum Beispiel wenn dein Lehrer dich eindringlich befragt oder du im Bus weggedrängt wirst. Setzt euch gemütlich hin. Du schließt die Augen und erzählst, was in der Situation passiert und was du machst. Deine Freundin befragt dich nun zu deinem Dschinni, dem Geist, der nur für dich aus der Flasche kommt und dir Kraft gibt. Deine Freundin stellt dir öffnende Fragen:*

- *Wo siehst du deinen Dschinni? Wie sieht er aus?*
- *Wie schaut er? Was macht er?*
- *Was sagt dein Dschinni zu dir, um dir Kraft zu geben?*
- *Woran merkt dein Dschinni, dass du ihn rufst?*
- *Wie geht es dir, wenn dein Dschinni da ist?*

*Du hältst die Augen geschlossen und stellst dir deinen Dschinni vor und beantwortest deiner Freundin die Fragen. Zum Beispiel siehst du Dschinni hinter der Schulter deines Lehrers an der Tafel, er ist klein und grün, lächelt dir zu, streckt den Daumen hoch und sagt: „Du schaffst das!“. Dein Dschinni merkt, dass du ihn rufst, und erscheint, wenn du zur Tafel schaust. Du spürst, dass du sicherer wirst, und weißt, dass du eine Antwort findest.*

*Wenn du dir keinen Geist aus der Flasche vorstellen magst, sondern lieber einen Engel, deinen Patronus oder Pippi Lamgstrumpf an deiner Seite – auch gut. Du*