

Beck kompakt



Krüll · Schmid-Egger

# Körper- sprache

Wahrnehmen, erkennen, deuten

2. Auflage



C.H. BECK

*Im Verlauf des Gesprächs werden Sie zahlreiche Veränderungen bei Ihrem Gegenüber feststellen. Am Anfang ist er vielleicht nervös. Das merken Sie an vielen kleinen Zeichen. Er rutscht hin und her, die Hände sind unruhig, der Blick geht oft zur Tür.*

*Im Verlauf des Gesprächs entspannt er sich jedoch zunehmend und nimmt irgendwann eine ruhige und ausgeglichene Haltung ein. Aus den übrigen Rahmenbedingungen wie dem Gesprächsverlauf und der Art, wie er sich einbringt, können Sie die Haltung des Gegenübers besser verstehen und einordnen.*

<sup>30</sup>*Sie kennen jetzt schon zwei Grundhaltungen Ihres Gesprächspartners, seine nervöse Haltung und seine entspannte Haltung. Wenn Sie genau beobachten, werden Sie diese an vielen kleinen Zeichen festmachen können.*

Achten Sie vor allem auf markante körpersprachliche Veränderungen während eines Gesprächs.

Plötzlich passiert etwas. Sie bringen ein neues Thema ins Gespräch ein und auf einmal spannt sich Ihr Gegenüber an. Er richtet sich merklich auf, seine Augen werden schmal, seine Füße suchen Kontakt zum Boden. Sie nehmen Stress wahr, auch wenn Ihnen das aus dem Gesprächsverlauf vielleicht nicht klar ist. Auch wenn Sie jetzt noch überhaupt nicht wissen, was passiert ist, können Sie allein aufgrund Ihrer Beobachtungen darauf schließen, dass der andere alarmiert ist. Nun geht es darum, durch Fragen oder andere Mittel herauszufinden, was passiert ist.

Auf diese Weise kennen Sie bereits ein drittes körpersprachliches Verhaltensmuster Ihres Kunden oder Kollegen. Dieses Verhalten ist zwar individuell, doch es wird bei diesem Menschen stets in jeder ähnlichen Situation gleich sein.

## **Steuern Sie das Gespräch nach der - Körpersprache**

Mit Ihrem Wissen aus dem ersten Gespräch können Sie alle weiteren führen und steuern. Immer wenn der andere im entspannten Zustand ist, läuft alles

gut. Zeigt er Stress- und Alarmsignale, sollten Sie herausfinden, was los ist und gegensteuern. <sup>31</sup>Wird er irgendwann wieder nervös, ist es vielleicht an der Zeit, eine Pause einzulegen oder das Gespräch zum Abschluss zu bringen.

Wenn Sie am nächsten Tag den nächsten Kunden treffen, können Sie wieder genauso verfahren. Doch dort sehen Sie vielleicht in einer identischen Situation völlig andere Verhaltensweisen, die Sie erst wieder neu kennenlernen müssen.

Allerdings können Sie davon ausgehen, dass sowohl der erste als auch der zweite Gesprächspartner stets seine individuellen Symptome in einer entsprechenden Situation zeigen wird.

## Achten Sie auf Zeichenfolgen

Was bedeutet es, wenn Ihr Gesprächspartner die Arme vor dem Körper verschränkt? Nach gängiger Volksmeinung zeigt dieser Mensch seine Ablehnung. Doch stimmt das auch?

Was, wenn es draußen kalt und das Fenster offen ist? Dann werden wahrscheinlich alle Menschen in Ihrem Umfeld die Arme um den Körper legen, einschließlich Sie selbst. Es ist eine typische Reaktion auf Kälte, bei der Sie Ihren Körper schützen.

Wenn Sie sich in einem langweiligen Meeting befinden, können Sie zum Beispiel am frühen Nachmittag feststellen, dass die meisten Teilnehmer zurückgelehnt und mit verschränkten Armen dasitzen. Damit lehnen sie nicht den Moderator ab, sondern schaffen sich einen inneren Ruheraum, um das Mittagessen zu verdauen und den eigenen Gedanken nachzuhängen. Insgesamt sind verschränkte Arme ein Zeichen von Passivität.

<sup>32</sup>Wenn Sie sich also mehr in Meetings einbringen möchten, sollten Sie lieber weiter vorne auf der Stuhlkante sitzen und den Rücken nicht anlehnen.

Dieses Beispiel verdeutlicht ein Problem beim Deuten von Körpersprache: Ein einzelnes Zeichen kann etwas aussagen, muss es aber nicht. Denn es kann auch Zufall sein, oder hat einfach nichts zu bedeuten.

Sie können die Bedeutung von körpersprachlichen Zeichen jedoch herausfinden, indem Sie auf Zeichenfolgen achten.

## Zeichenfolgen

Zeichenfolgen sind mehrere übereinstimmende Merkmale, die auf den gleichen Zustand hinweisen und dann meist eindeutig sind.

Beurteilen Sie die Körpersprache bitte immer in ihrer Gesamterscheinung.

## **Ablehnung als Grund für verschränkte Arme**

Wenn Ihr Gesprächspartner Sie ablehnt oder sich in einer bestimmten Gesprächssituation plötzlich von Ihnen zurückzieht, merken Sie das an der folgenden körpersprachlichen Zeichenfolge:

- Arme vor der Brust verschränken
- Zurückweichen oder Zurücklehnen des Oberkörpers
- Heben des Kopfes
- Verengung der Augen
- Stechender Blick



*Abb. 1: Hier bedeuten die verschränkten Arme Ablehnung oder starke Zweifel. Das ist am Gesichtsausdruck und an der angespannten Körperhaltung zu erkennen.*

- Drehen der Füße zur Seite
- Breitbeiniger Stand

Diese Zeichen müssen nicht alle zusammen auftreten, doch schon drei oder vier reichen aus, um sicher zu wissen, dass Sie gerade abgelehnt werden oder Ihr Gesprächspartner sehr deutlich auf Distanz zu Ihnen geht.

### **Kälte als Grund für verschränkte Arme**

Wenn im Raum Minusgrade herrschen, werden Sie auch ohne Körpersprachebuch wissen, dass alle frieren. Kritisch wird es jedoch bei kühleren Raumtemperaturen, bei denen Sie vielleicht noch nicht frieren, aber empfindlichere Naturen durchaus. Diese können dann auf den ersten Blick

aussehen <sup>34</sup>wie Menschen, die Sie ablehnen. Doch die Zeichenfolge ist anders:

- Arme vor der Brust verschränken
- Nach vorne beugen und die Schultern nach oben ziehen
- Beine eng aneinanderdrücken oder beim Sitzen übereinanderschlagen
- Unruhig hin und her gehen oder zumindest die Füße bewegen
- Unruhiger Blick, doch die Aufmerksamkeit ist noch bei Ihnen

Diese Zeichen weisen darauf hin, dass jemand seinen Körper vor weiterem Wärmeverlust schützen will und eigene Wärme erzeugt.

## **Vorübergehende Passivität als Grund für verschränkte Arme**

In längeren Gesprächen, Meetings, Vorträgen, Kinoveranstaltungen oder bei anderen Anlässen wechseln wir ständig zwischen Phasen der Aktivität und der Passivität. Wenn wir aktiv sind, wollen wir nach außen gehen, haben eine offene und lebhaftige Körpersprache und nehmen aktiv am Geschehen teil. Doch manchmal braucht unser Gehirn eine Ruhephase. Dann ziehen wir uns leicht in uns zurück und verschränken dabei meist die Arme. Das hängt nicht mit Ihnen als Gesprächspartner zusammen, sondern entspringt einem individuellen Bedürfnis Ihres Gegenübers, das vielleicht seine Gedanken ordnen oder sonst wie ausspannen will. Die zugehörige Zeichenfolge sieht so aus:

- <sup>35</sup>Arme vor der Brust verschränken
- Beim Sitzen nach hinten lehnen und Beine übereinanderlegen oder lang ausstrecken
- Beim Stehen etwas nach vorne beugen
- Entspannter Gesichtsausdruck
- Aufmerksamkeit weiterhin auf den Gesprächspartner gerichtet