

nonverbale Kommunikation

Grundlagen der Körpersprache (nach Samy Molcho)

Die Körpersprache vermittelt Emotionen, Einstellungen und Absichten ohne Worte. Sie sind angeboren, kulturübergreifend verständlich und beeinflussen entscheidend, wie Kommunikation wahrgenommen wird.

5 Grundformen der Körpersprache

- Attacke
 - Angriffshaltung, Dominanzsignale
- Flucht
 - Rückzug, Vermeidung von Blickkontakt, Körperneigung nach hinten
- Verstecken
 - Schutzhaltung, Arme verschränken, Kopf senken
- Hilfe suchen
 - Offenheit, Blickkontakt aufbauend, bittende Gesten
- Unterwerfung
 - gesenkter Kopf, Schultern nach vorne, kleiner werdende Körperhaltung

Körpersprache einzelner Körperteile

- Kopf
 - aufrecht - Selbstsicher
 - gesenkt - Scham/Unterordnung
 - geneigt - Interesse
- Schultern
 - aufrecht - Stärke
 - hängend - Erschöpfung
 - hochgezogen - Abwehr/Unsicherheit
- Arme/Hände
 - offene Hände - Ehrlichkeit
 - verschränkte Arme - Abwehr
 - Handflächen nach unten - Dominanz
- Blickkontakt

- langer Blick - Interesse/Dominanz
- ausweichend - Unsicherheit/Unterordnung

Körpertypen nach Molcho

Es gibt verschiedene Körpertypen mit typischen Verhaltensmustern, z.B.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➢ der Zurückhaltende ➢ der Kontrollierte ➢ der Zielstrebige ➢ der Unruhige ➢ der Dominante ➢ der Unterwürfige ➢ der Selbstsichere | <ul style="list-style-type: none"> - vermeidet Blickkontakt, spricht leise - diszipliniert, steif, emotional zurückhaltend - energisch, raumgreifend, zielorientiert - hektisch, sprunghaft, ablenkbar - laut, selbstbewusst, raumfordernd - Kopf und Blick gesenkt, vermeidet Konfrontation - aufrechter Stand, entspannte Gestik, freier Blick |
|---|---|

Rumpf- und Kopfhaltung

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➢ aufrechte Haltung ➢ gebeugte Haltung ➢ lässige Haltung ➢ gesenkter Kopf ➢ erhobener Kopf | <ul style="list-style-type: none"> - Selbstsicherheit/Tatkraft - Unsicherheit/Kummer - Überheblichkeit/Wohlbefinden - Schüchternheit/Schuldgefühle - Dominanz/Selbstbewusstsein |
|--|--|

Mimik

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➢ Stirnfalten senkrecht ➢ Stirnfalten waagerecht ➢ Lächeln ➢ zusammengepresste Lippen ➢ Zucken der Lippen | <ul style="list-style-type: none"> - Konzentration/Ärger - Überraschung/Schreck - Freude/Zustimmung - Anspannung/Ärger - Unsicherheit/Nervosität |
|---|---|

Blickkontakt

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➢ fehlender Blickkontakt ➢ langer Blickkontakt ➢ Blick von oben ➢ Blick von unten ➢ Fixierender Blick | <ul style="list-style-type: none"> - Unsicherheit/Ablenkung - Interesse/Dominanz/Vertrauen - Überheblichkeit - Unterordnung - Kritik/Selbstsicherheit |
|---|--|