

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

- fehlender Blickkontakt - Unsicherheit/Ablenkung
- langer Blickkontakt - Interesse/Dominanz/Vertrauen
- Blick von oben - Überheblichkeit
- Blick von unten - Unterordnung
- Fixierender Blick - Kritik/Selbstsicherheit