

När kroppen talar

Hur du kan tolka andra människors
kroppsspråk och bli en KÄNSLOLÄSARE



Du kan inte *inte* kommunicera.

Vare sig du öppnar munnen eller inte, kommunicerar du. Du kan inte *inte* kommunicera.

I din hand har du 51 gester som alla skickar signaler till mottagaren. Signaler som du antingen skickar medvetet eller omedvetet. Signaler som du antingen tolkar medvetet eller omedvetet.

Enligt The Center for Body Language (en av källorna) finns det en 80-procentig tillförlitlighet i att gesterna här nedan motsvarar en viss känsla.

Det gäller dock att titta på

- **Sammanhanget.** Om du vet att någon just vunnit på en trisslott, blivit uppgraderad till första klass, halkat på ett bananskal eller blivit uppsagd så hjälper det dig att tolka gesterna bättre.
- Eventuella **förändringar** från **normaltillståndet** hos den personen. Om du vet att personen brukar ha ett öppet kroppsspråk och människan plötsligt fryser till, kan det vara en indikation på att något triggat en känsla.
- Om **flera gester** dyker upp tätt inpå varandra, som alla pekar mot en känsla, förstärker det bilden av din tolkning.

Dessa observationer ger en större träffsäkerhet jämfört med annars.

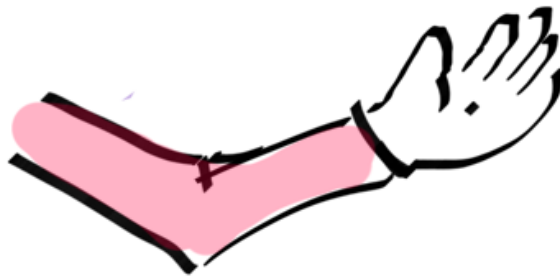
Ställ också frågor till dig själv:

- Stämmer ditt kroppsspråk med bilden av hur du vill bli **beskriven**?
- Stämmer ditt kroppsspråk med vilken **känsla** du vill förmedla?
- Vad kan du göra för att **förstärka** och **förtydliga** din **kommunikation**?

Gör en spaning nästa gång du har ett möte eller bara tittar på folk. Ta hjälp av dessa gester och bli en första klassens **känsloläsare**. Nu kör vi!

Händerna talar

1. Har du öppna händer med **handflatorna uppåt** visar du **öppenhet** och sårbarhet.



2. Har du **handflator neråt** visar du **dominans** och auktoritet.



3. Har du **händer i fickorna** med **tummarna synliga** signalerar du **dominans**.



4. Har du händer i fickorna med **tummarna instoppade** ser du **vek** ut.

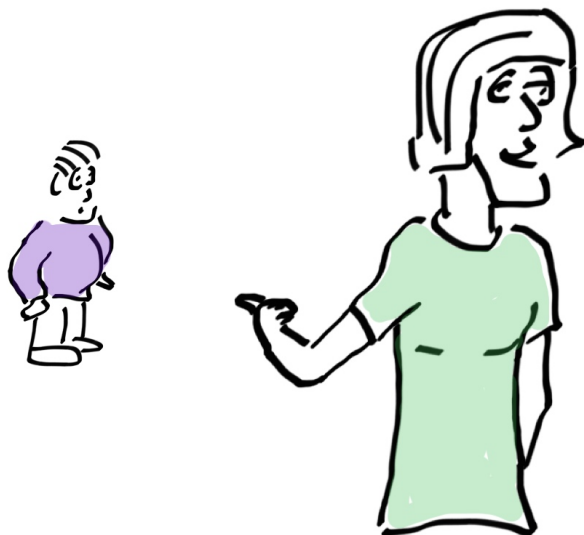


5. Såvida du inte har resten av **fingrarna** riktad mot **skrevet** som är en **parningsgest**.



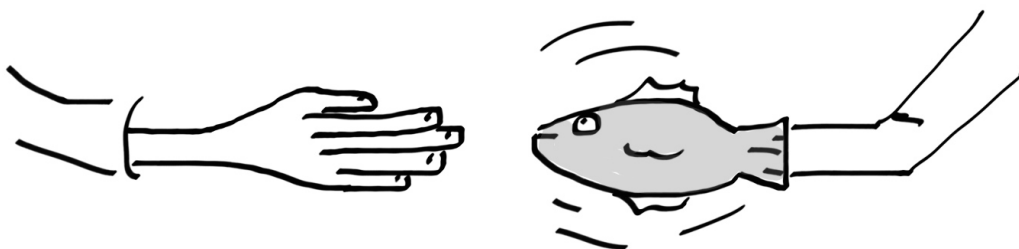
6. Pekar du på någon med **pekfingret** visar du **aggressivitet**.

7. **Pekar** du med **tummen** signalerar du **brist** på **respekt**.



8. Pekar du med **hela handen** signalerar du att du har **kontroll**. (OBS - du behöver inte steloperera armbågen för det så att armen är spikrak)

9. Har du ett **slappt** handslag anses du **vek** och opålitlig.



10. **Skakar** du **hand** med din **handflata** något **neråt** vill du **dominera**.

11. Skakar du hand med din **handflata** något **uppåt** är visar du **undergivenhet** eller sårbarhet (ej att förväxla med svaghet).

12. Har du ett **stenhårt** handslag anses du **aggressiv**.

13. Vill du ha **kontroll** i ett samtal skakar du hand runt **10% hårdare** än motparten.

14. Om du sätter ihop dina händer till en **pyramid** framför dig anses du ha **självförtroende**.



15. Om du tar på din **nästipp** när du talar signalerar det att du **skarvar** med **sanningen**.

16. Om du **kliar** dig på **sidan** av **näsan** är du förmodligen **arg**. (om det inte kliar förstås)

17. Om du **täcker** din **mun** när du talar anses du **ljuga**.



18. Om du **kliar** dig i **nacken** under ett samtal **håller** du förmodligen **inte med**.



19. Om dina **händer darrar** är det ett tecken på att du kan vara **nervös**

20. Om du **visar handlederna** signalerar du **trygghet** i kommunikationen.

21. Om du **"tvättar händerna"** framför kroppen verkar du **exalterad** och **nervös**. Samma sak om du **"rullar järpar"**

22. Om någon börjar **gnugga** sig i **ögonen** när du talar, **håller** de troligtvis **inte med** dig. De vill inte se din sanning.

23. Om någon **gnuggar** sig i **pannan**, **stryker** sin **nacke** eller **kind**, vill de minska ett **obehag** och lugna ner sig själva.

Benen talar

24. Om du står **bredbent** visar du **dominans** och tar plats.

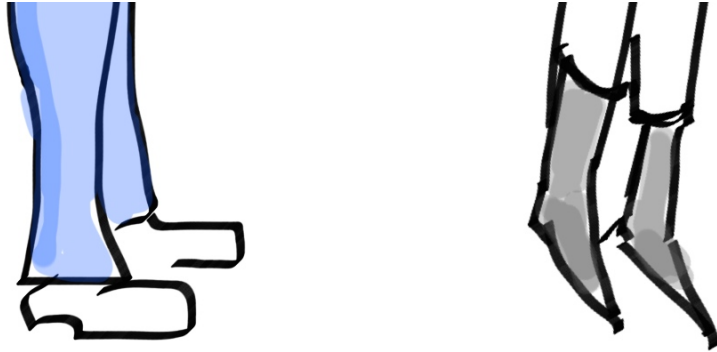
25. Om du står på **ett ben** med det andra ledigt **korsat** visar du att du är **trygg**.



26. Om du **gnider** dina **handflator** mot **låren** verkar du **nervös** och obehaglig till mods.

27. Om du **sitter** ner och lägger **händerna** på **knäna** och **lutar** dig **framåt** så att tyngden är på fötterna signalerar du att det är **dags** att **gå**.

28. **Fötter** som pekar bort (t.ex. mot **utgången**) signalerar att personen vill **fly**.



29. Om någon har en **fot** där **tårna** pekar **uppåt** är de i allmänhet på **gott humör**.



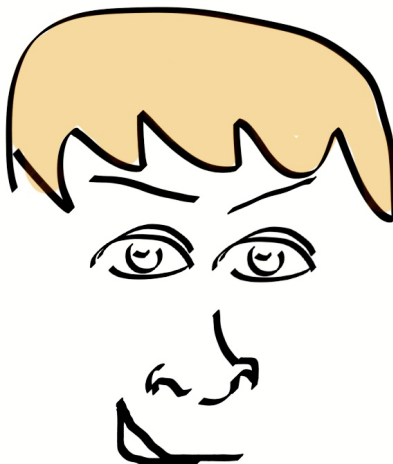
30. Har du **händerna** i **sidorna** med **tummarna bakåt** och resten av fingrarna framåt, visar du ett **dominant** beteende. Tänk poliser som säger "Hur var det här då?!"

31. Om **två** personer pratar och **båda** har **korsade ben**, känner de sig **trygga** i varandras sällskap. Samma om de imiterar varandras gester i stort.



Ansiktet talar

32. Om någon har ett **asymmetriskt leende**, där bara en mungipa går upp, signalerar det **arrogans**, förakt eller överlägsenhet.



33. Om du har ett **symmetriskt leende**, ögonbrynen rundas uppåt och man kan se dina ögonlock, så är du **glad**. Särskilt om du får **skrattrynkor**.

34. Om **ögonbrynen** går **ihop** och **uppåt** betyder det troligen att personen är **nedstämd**.



35. Om **ögonbrynen** går **ihop** och **uppåt** samtidigt som **underläppen pressas uppåt** är personen **ledsen**.



36. Om dina **ögonbryn** går **ihop** och **neråt** är du troligen **arg**. Eller koncentrerad.



37. Om **ögonbrynen** går **ihop** och **neråt** samtidigt som **läpparna pressas ihop** är du **förbannad**.

38. Om **överläppen** går **upp** och **näsan rynkas** tycker du **illa** om något.



39. Om **ögonbrynen höjs** mycket och **hakan "tappas"** är du **förvånad**

40. Om **ögonbrynen höjs** mycket och **mungiporna dras ut** mycket är du **rädd**.



41. Om **läpparna pressas samman** och **försvinner** är personen troligen **stressad**.

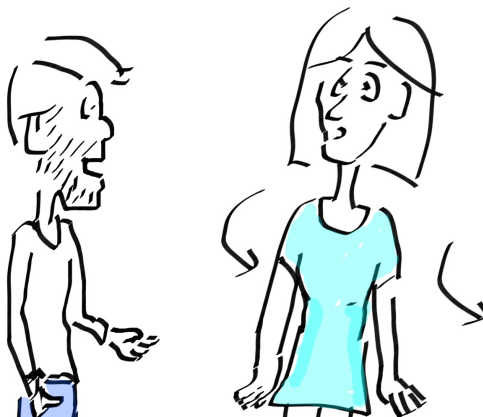
42. Om någon plötsligt **putar** med **läpparna** är denne **oenig** med det du just sagt.

Resten av kroppen talar

43. Om ditt **huvud** verka **sjunka** ner i **axlarna** som en sköldpadda som drar in huvudet, ser du ut att ha **tappat** ditt **självförtroende**.



44. Om du med **överkroppen lutar** dig **från** den andra personen, verkar du vilja **fly** fältet.



45. Om du sitter **djupt tillbakalutad** i en stol visar du att du **inte** tar **situationen** särskilt **allvarligt**.

46. Om du har **armarna** så att de **inte skymmer bålen** ger du signal om att vara **sårbar** och **trygg** i det.



47. En man som **justerar slipsen kragen** eller **masserar halsen** känner sig **illa till mods** och vill **lugna** ner sig. (Tänk: *hjälp, jag behöver luft*)



48. Om du **lutar** ditt huvud i en hand, ser du **uttråkad** ut.



49. Har du **händerna** ihop **bakom nacken** och **lutar** dig **tillbaka** i stolen så visar du självsäkerhet och **dominans**.



50. Om någon har "**näsan i vädret**" ser de stolta, men också **arroganta** och överlägsna ut.



51. Om någon med ett öppet kroppsspråk **plötsligt korsar armarna**, kan det betyda att ämnet blivit **känsligt**. Särskilt om de kramar armarna hårt.

