Körpersprachen/Gesten:

Körpersprache ist die Sprache unseres Körpers. Sie drückt sich in der Körperhaltung, Gestik sowie Mimik aus und verrät, wie jemand sich fühlt. Unsicherheit. Lügen, Zu- oder Ablehnung – die Körpersprache gibt immer eine ehrliche und präzise Antwort.

Körperhaltung und die räumliche Beziehung zwischen Personen signalisieren ganz unterschiedliche Dinge: Durch große Nähe kann zum Beispiel im Privatleben Intimität und Zuneigung zum Ausdruck gebracht werden, im Beruf bedeutet eine allzu lässige Sitzposition oder gar breitbeiniges „Hinlümmeln“ Überheblichkeit.

Mimik und Gestik sprechen eine klare Sprache, ganz ohne Worte. Jede innere Bewegung, Gefühle, Emotionen und Wünsche drücken sich durch unseren Körper aus.

Körpersprache:

|  |  |
| --- | --- |
| **negative Beispiele:** | **Was signalisiert das?** |
| breitbeiniges Stehen | Überheblichkeit, Verärgerung |
| Hände in die Hüften stemmen | Verärgerung, aggressives Auffordern |
| Hängende Schultern | Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit |
| Beine und Füße dicht beieinander, Arme und Hände  Steif am Körper | Disziplin, Unterwürfigkeit |
| lässige Sitzposition | Überheblichkeit, Desinteresse |
| auf der Vorderkante der Sitzfläche sitzen | Unsicherheit, Anspannung |
| Oberkörper zurücklehnen | Ablehnung, Distanz schaffen |
| Arme um den eigenen Oberkörper verschränken | Ablehnung, Abschottung |
| Füße um die Stuhlbeine | Unsicherheit, Anspannung |
| mit einem Fuß/Bein wippen | Nervosität, Desinteresse |
| mit einer Haarsträhne spielen | Nervosität, Verlegenheit |
| ständiges Wechseln des Standbeins | Person hat noch keine klare Position, ist unsicher |

|  |  |
| --- | --- |
| **positive Beispiele:** | **Was signalisiert das?** |
| aufrechter Stand oder aufrechtes Sitzen | Sicherheit |
| Annäherung des Oberkörpers | Zustimmung |
| Verhalten des Gesprächspartners spiegeln | Zustimmung, Interesse |
| leicht schräg geneigte Kopfhaltung | Konzentration auf den Gesprächspartner |
| dynamische Gangart | Antrieb, Motivation, Elan, Tatendrang, Dynamik |
| leicht nach vorne geneigter Oberkörper | Interesse, Offenheit, Konzentration |
| Kopf aufrecht und Kinn leicht nach oben | Interesse, Offenheit |

Gesten:

|  |  |
| --- | --- |
| **Daumen:** | **Was signalisiert das?** |
| Faust ausstrecken und den Daumen nach unten zeigen | Ablehnung |
| Daumen nach oben zeigen | Zustimmung |
| Daumen horizontal zeigen | Neutralität |
| **Zeigefinger:** |  |
| senkrecht ausgestreckter Zeigefinger an die Nase legen | signalisiert Nachdenken |
| ausgestreckten Zeigefinger mit der Fingerspitze zur Nase  zeigend senkrecht auf die eigenen Lippen legen | Bitte um Ruhe oder Verschwiegenheit |
| Zeigefinger an die Stirn oder Schläfe tippen | Vogel zeigen, Beleidigung |
| Zeigefinger in den (weit) geöffneten Mund stecken | eine Person widert den Sprecher an |
| Zeigefinger ausstrecken und die Hand etwa auf Brust- oder  Kopfhöhe heben | Aufforderung zum Aufpassen |
| ein erhobener Zeigefinger | belehrende Geste |
| auf die eigene Stirn ausgerichtete Kreisbewegungen des  Zeigefingers | andeuten, dass eine meist dritte Person nicht  ganz bei sich oder verrückt ist |
| **Mittelfinger:** |  |
| hervorgestreckter Mittelfinger, der Handrücken zeigt zum  Empfänger | Beleidigung |
| **Kombinationen**: |  |
| Zeige- und Mittelfinger gespreizt und die Fingerflächen nach  vorne richten | Peace (Zeichen des Sieges) |
| Daumen und kleiner Finger abspreizen | Windsurfergruß Hang Loose |
| Daumen und kleiner Finger abspreizen, die anderen Finger zum  Handballen beugen und ans Ohr halten | Telefonhörer nachahmen |
| Daumen an Zeige- und Mittelfingerspitzen reiben | Geld zählen, darauf hinweisen, dass etwas viel kostet |
| Daumen oder Zeigefinger quer über den Hals führen und dabei  Blickkontakt mit einer Person halten | Drohung, Aufschlitzen des Halses imitieren |
| Schnipsen und dabei die Hand hochhalten | herrische Aufforderung zum Herbeieilen |
| Daumen und Zeigefinger zu einem Ring zusammenführen,  restliche Finger abspreizen | Okay, Lob |
| Zeige- und Mittelfinger etwas abspreizen und nah an die eigenen  Augen führen | kritische Aufforderung etwas visuell wahrzunehmen |
| Daumen und Zeigefinger ans Kinn legen | symbolisiert Nachdenklichkeit |
| **Kopf:** |  |
| nicken | zustimmen |
| Kopf schütteln | verneinen |
| Kopf langsam hin und her drehen | Fassungslosigkeit |
| **Beine**: |  |
| mit einem Bein auf den Boden stampfen | symbolisiert Wut |
| **Füße**: |  |
| mit der Fußspitze rythmisch auf den Boden tappen | Ungeduld |
| **Augen**: |  |
| Augen rollen oder Pupillen nach oben richten | genervt sein |
| **Arme**: |  |
| einen Arm heben und hin und her schwenken | winken, grüßen |
| Arme ausstrecken und auf und ab bewegen | Aufforderung zur Beruhigung, Verringerung der  Geschwindigkeit |
| beide Arme in den Himmel strecken | Kapitulation |
| beide Schultern nach oben ziehen | Ahnungslosigkeit |