

## Body Language: Was Körper erzählen

Wie Sie durch richtige Haltung punkten

Tatjana Lackner\*

Um die inneren Werte eines Menschen zu entdecken, müssen wir mit ihm in Kontakt treten. Das tun wir nur, wenn sein Äußeres Vertrauen ausstrahlt. Die Entscheidung, ob unser Gegenüber vertrauenswürdig ist, treffen wir in den ersten sieben Sekunden – aufgrund von Äußerlichkeiten. Wer uns in dieser Zeit nicht überzeugt, wird schwer die Gelegenheit erhalten, uns an seinen inneren Werten teilhaben zu lassen. Neben der Gepflegtheit geht es in der Körpersprache um Sympathiewerte, und die drücken sich vor allem durch einen freundlichen, offenen Gesichtsausdruck, durch Körperenergie aus. Charismatisches Auftreten hat viel mit Bewegungen zu tun.

Neun Tipps:

**1. Körperenergie** ist Voraussetzung für geführte Bewegungen.

**2. Richtige Gestik** beginnt in den Oberarmen, nicht erst bei den Händen.

**3. Vermeiden Sie** „wegwerfende“ Handbewegungen. Das Handgelenk sollte steif bleiben, nicht hängen.

**4. Gedanken** sollen vom Kopf bis in die Fingerspitzen gesendet werden. Die Hände sind während des Sprechens aktiv. Unterstreichen Sie Aufzählungen durch Finger-Einsatz.

**5. Nase und Nabel** befinden sich bei aufrechter Haltung in einer Linie.

**6. Bieten Sie** Ihrem Gegenüber die

Stirn. Brustbein nach vorn, Rücken gerade.

**7. Achten Sie** auf den Umgang mit Gegenständen. „Geben“ Sie jemandem ein Glas, oder „reichen“ Sie es ihr/ihm?

**8. Beim Gehen** hilft die Vorstellung, zwischen Nabel und Schambein an einem Seil nach vorn gezogen zu werden. Der Gang wird federnd, die Haltung elegant und Sie präserter.

**9. Achten Sie beim Gehen** auf gerade Füße, und kontrollieren Sie Ihre Schrittlängen. Ein leiser, dynamischer Gang ist von Vorteil.

In der „Rede-Diät“ von Tatjana Lackner\* und Nika Triebe steht, wie Sie bereits vor dem ersten Satz überzeugen. [www.sprechen.com](http://www.sprechen.com)

**Nächste Woche: Seien Sie argumentationsstark!**

