

Beck kompakt

# Körpersprache

Wahrnehmen, erkennen, deuten

Bearbeitet von  
Von Caroline Krüll, und Christian Schmid-Egger

2. Auflage 2019. Buch. Rund 128 S. Softcover

ISBN 978 3 406 73455 7

Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

## Nutzen Sie Ihre Intuition

*Intuition sind Informationen aus Ihrem Gehirn, die über Ihr Säuergehirn oder Ihr Unterbewusstsein verarbeitet und bewertet werden. Die Intuition ist sehr leistungsfähig und kann vor allem komplexe Situationen besser bewerten als wir das mithilfe unserer Ratio tun, also den Gehirnteil, der für das Denken und bewusste Analysieren zuständig ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich auf ihre Intuition verlassen, bei komplexen geschäftlichen Entscheidungen erfolgreicher sind als Menschen, die alles nur rational lösen.*

*Um besseren Zugang zu Ihrer Intuition zu finden, sollten Sie in drei Schritten vorgehen:*

- Werden Sie sensibel dafür, welche Signale Ihnen Ihre Intuition zum Beispiel bei unbekanntem Menschen schickt. Die meisten Menschen „überhören“ sie nämlich.*
- Analysieren Sie Ihr Bauchgefühl: Versuchen Sie herauszufinden, warum Ihr Säuergehirn Sie warnt. Alle Zeichen können Sie auch mit Ihrem Bewusstsein wahrnehmen und bewerten.*
- Wenn Sie Entscheidungen, die Sie aus Ihrer Intuition heraus gefällt haben, im Nachhinein für richtig halten, sollten Sie sich angewöhnen, Ihrer Intuition stärker als bisher zu vertrauen. Es zahlt sich aus.*

Doch der erste Eindruck besteht aus noch mehr: Kleidung, Ausdruck, Manieren, Inhalte bei der Begrüßung beeinflussen uns natürlich ebenfalls. Diese Faktoren bilden quasi die zweite Welle des ersten Eindrucks. Sie wirken sowohl rational-bewusst als auch unbewusst. Diesen Eindruck können wir auch wieder ändern, wenn wir die Person ein zweites Mal in einer anderen Umgebung treffen oder im Verlauf der Zeit besser kennenlernen. Dann schärfen wir den Eindruck

und bekommen ein immer besseres Bild von der Person. Doch in der Regel wird es nicht wesentlich vom ersten Eindruck abweichen.

Aus diesem Grund sollten Sie natürlich immer den bestmöglichen Eindruck bei einem ersten Kontakt hinterlassen und hierbei genau auf Kleidung, Manieren, Ihr Äußeres und Ihre Worte achten.

### Auf den Punkt gebracht

- Der erste Eindruck entsteht in Sekundenbruchteilen.
- Es ist wichtig, beim ersten Eindruck auf die Intuition, auf das Bauchgefühl zu hören.
- Auch Kleidung und Körperhygiene zählen zum ersten Eindruck.

beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Der sichere Stand

## Der Fall

*Julia ist am Bahnhof und möchte mit dem Zug nach Köln fahren. Sie hat es ein wenig eilig und sucht sich durch die Menge ihren Weg. Plötzlich zuckt sie zusammen. Vor ihr haben sich zwei Männer aufgebaut, die extrem breitbeinig dastehen, schwarze Uniformen tragen und sie kritisch mustern. Sie kommt sich auf einmal klein und eingeschüchtert vor.*

In diesem Kapitel beschreiben wir Ihnen körpersprachliche Zeichen und geben Ihnen dazu eine Deutung. Diese Zeichen stammen vor allem aus der spontanen und teilweise aus der situationsbezogenen Körpersprache. Daher sind manche Zeichen bei jedem Menschen gleich, andere können variieren. Auf jeden Falls sollten Sie die Körpersprache im Zusammenhang mit anderen Inhalten bewerten und außerdem auf Zeichenfolgen achten.

Die Art, wie wir stehen, sagt sehr viel über unsere Befindlichkeit aus. Nachfolgend stellen wir die wichtigsten Standardsituationen dar.

## Breitbeinig stehen

Wer breitbeinig steht, beansprucht mehr Raum für sich. Daher ist dieser Stand eine eindeutige Dominanz- und Impo-niergeste. Sie füllt den Raum um die Person aus und beansprucht manchmal sogar Platz, der anderen zustehen würde. Beobachten Sie das einmal in einer vollen U-Bahn.

Auch dort gibt es Menschen, die nicht im Geringsten auf die Idee kommen, ihren Platzbedarf von sich aus zu verringern. Meist spricht sie auch keiner an, weil das Ärger geben könnte. So wirken Signale auf andere.



*Abb. 3: Die Person rechts steht breitbeinig da und schüchtert die Gesprächspartnerin damit ein.*

Menschen, die breitbeinig dastehen, stemmen dazu oft noch die Arme in die Seite oder nehmen eine andere Haltung ein, die ebenfalls viel Platz beansprucht. Der Kopf wird leicht nach oben angehoben. Jetzt präsentiert sich die Person mit der größtmöglichen Fläche, die sie zur Verfügung hat.

Doch der breitbeinige Stand sagt noch mehr aus: Wenn der Stand wie oben beschrieben kombiniert ist mit in die Seite gestemmt Armen und einer entsprechenden Kopfhaltung, ist die Wirkung eindeutig. Dieser Mensch demonstriert seine

Macht und es wäre unklug, mit ihm jetzt Streit anzufangen. Die Haltung finden Sie typischerweise bei Polizisten, bei Soldaten im Einsatz oder bei Türstehern vor Clubs, wie auch das Eingangsbeispiel zeigt.

Doch was bedeutet es, wenn der Betreffende beide Hände schützend vor den Unterleib hält und dabei noch den Kopf senkt? Die entsprechende Person ist unsicher! Sie versucht, die Unsicherheit durch den breitbeinigen Stand wieder auszugleichen und stellt sich stabiler hin. Zudem versucht sie, die Sicherheit dadurch zu erlangen, dass sie mehr Raum einnimmt.

Noch eine weitere Information erhalten Sie in diesem Moment über den betreffenden Menschen. Er ist nämlich von Natur aus keinesfalls ängstlich oder hat ein nur unzureichend ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Er ist nur in dieser Situation oder in seiner gegenwärtigen Rolle unsicher. Ein durch und durch ängstlicher Mensch würde sich niemals breitbeinig hinstellen und damit die Umwelt herausfordern, sondern sich ganz im Gegenteil beim Stehen klein machen.

## Beine über Kreuz

Wer einen Menschen sieht, der die Beine beim Stehen überkreuzt, das heißt, einen Fuß so vor den anderen setzt, dass sich die Beine auf Höhe der Knie kreuzen, denkt unwillkürlich, dass der oder diejenige dringend auf die Toilette muss. In diesem Fall können Sie das anhand der übrigen Zeichenfolge überprüfen. Denn eine solche Person hüpfert meist noch unruhig hin und her, hat einen unruhigen Blick und Schweißperlen auf der Stirn und hält sich die Hände vor den unteren Teil des Bauches.

Doch meistens ist die Bedeutung dieser Stellung eine andere. Wer mit überkreuzten Beinen dasteht, beansprucht den minimalsten Raum für sich, der überhaupt möglich ist. Man kann das nur noch steigern, wenn man auf einem Bein steht. Eine solche Person macht sich wirklich klein und will möglichst nicht auffallen. Weitere Zeichen, die diesen Eindruck unterstützen, sind brav nach unten gerichtete Augen, eng an den Körper angelegte Hände, die oftmals vor dem Bauch gehalten werden und ebenfalls verdreht wirken. Die Schultern sind nach vorne gezogen, der Brustkorb wird ebenfalls eingezogen, der Kopf ist leicht gesenkt.

Diese Haltung besitzt mehrere Bedeutungen: Die erste ist, dass der betreffenden Person ein großer Fehler unterlaufen und ihr die nun folgende Situation extrem peinlich ist. Hier



Abb. 4: Wer mit überkreuzten Beinen dasteht (links), wirkt schüchtern und ist wenig durchsetzungsfähig.

will man sich nur noch verstecken, klein machen und nicht auffallen. Daher können Sie einen solchen Stand auch mal bei Menschen beobachten, die sonst eher selbstsicher wirken. Doch er hält nicht lange an und kann schnell ins Gegenteil verkehrt werden, wenn Sie dieser Person zum Beispiel zurüde die Meinung über den Fehler sagen.

Doch manche Menschen sind von ihrem Naturell aus sehr ängstlich, schüchtern und unsicher. Sie stehen meistens so da und signalisieren ihre Unsicherheit damit natürlich sehr deutlich gegenüber anderen Menschen. Körpersprachlich kommt diese Botschaft an. Das limbische System möglicher Gesprächspartner registriert das mangelnde „Standing“ und nutzt die Situation meist schamlos aus. Sie werden, wahrscheinlich ohne das zu wollen, mit der Person bestimmt und dominant umgehen. Diese Behandlung bestätigt den überkreuzten Menschen in seiner Meinung, klein und unwichtig zu sein, und verstärkt damit sowohl sein inneres Empfinden als auch seine äußere Haltung.

Natürlich wäre das kein vollständiges Körpersprachebuch, wenn wir nicht noch eine dritte Deutung für das Stehen mit überkreuzten Beinen hätten. Diese Möglichkeit geht in eine ganz andere Richtung. Eingangs haben wir ja davon gehört, dass sich Menschen in bedrohlichen Situationen stets für eine Flucht wappnen. Der Blick geht zur Tür, der Oberkörper dreht sich in Richtung des Fluchtweges und die Beine stellen sich breitbeinig hin, um jederzeit lossprinten zu können. Das ist die Fluchtstellung, die bei Beunruhigung eingenommen wird. Das Gegenteil ist der Fall, wenn sich ein Mensch völlig sicher fühlt. Dann verlagert er das Gewicht auf ein Bein, überkreuzt das andere ganz gemütlich und lehnt sich vielleicht auch noch an eine Wand. Aus dieser Haltung heraus



könnte er nicht flüchten. Doch er braucht es in seinem sicheren Gefühl heraus auch nicht. Sie können diese Haltung zum Beispiel beobachten, wenn Menschen auf die U-Bahn warten und dabei etwas lesen.

Sprechen Sie eine solche Person unvermutet an, werden Sie feststellen, dass sich die Person sofort breitbeinig hinstellt und strafft. Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Flucht vor, weil das limbische System noch nicht weiß, was Sie im Schilde führen. Im Gegensatz dazu würde eine unbekannte schüchterne Person, wenn Sie auf den Bus wartet, die Beine offen lassen, weil sie oftmals in einem latenten Angstzustand vor der Umgebung lebt. Sie würde die Beine dann verschränken, wenn Sie ihr eine Frage stellen, weil sie sich erst im Umgang mit einer anderen Person klein fühlt und erst dann auch klein macht.

Wenn Sie alle diese Facetten berücksichtigen, können Sie Körpersprache sinnvoll lesen und Menschen wirklich verstehen. Sehen Sie jedoch immer den Kontext, und bewerten Sie niemals nur einzelne Merkmale!

## Schulterbreit und aufrecht stehen

Wer schulterbreit steht, strahlt Selbstsicherheit aus. Dieser Stand ist der „Normalstand“, den wir einnehmen, wenn wir entspannt sind und weder Angst noch Dominanz zeigen müssen. Dabei ist vor allem entscheidend, wie wir den Oberkörper halten. Manchen Menschen sind stark nach vorne zusammengesunken, ziehen die Schultern zusammen und machen einen krummen Rücken. Der Kopf ist oft gesenkt und der Blick nach unten gerichtet. Das sieht von außen depressiv