

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

# Körpersprache

Wahrnehmen, erkennen, deuten

Caroline Krüll und Christian Schmid-Egger

2. Auflage



## So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

**Beispiele:** In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

**Definitionen:** Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.



Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

### Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Wir bedanken uns für die tollen Fotos bei Jenny Sieboldt Fotografie und der Hair- und Make Up Artistin Monique Prägitzer.

Caroline Krüll und Christian Schmid-Egger sind in diesem Buch die Fotomodels.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Was ist Körpersprache?</b>	<b>7</b>
<b>Wie Körpersprache entstanden ist</b>	<b>11</b>
Vom Limbischen System zum Großhirn	12
Bauch versus Kopf	13
<b>Die Grundmuster der Körpersprache</b>	<b>17</b>
Die spontane Körpersprache	17
Angriff, Flucht und Verstecken	18
Situationsbezogene und kulturelle Körpersprache	23
<b>Wie Sie Körpersprache lesen können</b>	<b>27</b>
Beobachten Sie genau	27
Bewerten Sie Körpersprache nur im Kontext	27
Achten Sie auf Veränderungen	29
Steuern Sie das Gespräch nach der Körpersprache	30
Achten Sie auf Zeichenfolgen	31
<b>Der erste Eindruck</b>	<b>37</b>
<b>Der sichere Stand</b>	<b>41</b>
Breitbeinig stehen	41
Beine über Kreuz	43
Schulterbreit und aufrecht stehen	46
Die Distanzzone	47

<b>Der Gang</b>	<b>51</b>
<b>Gestik – die Bewegung der Arme und Hände</b>	<b>57</b>
Schutzreflexe	57
Gebärdensprache	58
Normale beim Sprechen	59
Aktive Gesten	62
Runde und eckige Gesten	63
Gesten im oberen und unteren Körperbereich	64
Hände hinter dem Körper	67
Passive Gesten	70
Schreckgesten	74
Grüblerische Gesten	77
Was die Hände sagen	80
<b>Die Kopfhaltung</b>	<b>93</b>
<b>Die Mimik</b>	<b>99</b>
Die Augen	99
Der Blick	108
Die Blickrichtung	112
Der Mund	117
Das Kinn	121
Die Nase	123
Stirn und Augenbrauen	124
<b>Die Autoren</b>	<b>127</b>

# Vorwort

Wir freuen uns sehr, dass dieses Buch bereits seit mehr als fünf Jahren auf dem Markt besteht und inzwischen in die zweite Auflage geht. Die haben wir zum Anlass genommen, den Text zu überarbeiten und einige Bereiche auf den neuesten Stand zu bringen.

Warum ein Buch über Körpersprache? Wir sprechen ständig durch unseren Körper. Mit Mimik und Gestik drücken wir Stimmungen, unsere Meinung sowie Zu- und Abneigung aus. Doch den meisten Menschen ist das nicht bewusst. Der bedeutende Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat herausgefunden, dass die Körpersprache 80 Prozent und das gesprochene Wort nur 20 Prozent ausmacht.

Wenn wir bewusst auf die Körpersprache unserer Gesprächspartner achten, sind wir klar im Vorteil. Wir können damit Gedanken lesen, verstehen, wie unsere Ideen ankommen, oder Störungen im Gesprächsverlauf feststellen und beseitigen. Dies alles ermöglicht es uns, unsere Gespräche erfolgreicher zu gestalten und damit unsere Ziele damit besser zu erreichen.

In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie Körpersprache entsteht und wie Sie sie lesen und verstehen können. Wir geben Ihnen ganz konkret Deutungen der Mimik und Gestik wichtiger Körperregionen an die Hand.

Dieses Buch ist eine Einführung, die Ihnen den schnellen Zugang zur Deutung von Körpersprache bietet. Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen und vor allem erfahren möchten, wie Sie Ihre eigene Körpersprache besser einsetzen können,

empfehlen wir Ihnen unseren Beck-Ratgeber „Körpersprache – das Trainingsbuch“.

Caroline Krüll und Dr. Christian Schmid-Egger  
Berlin, im Januar 2019