



Tipps für positive Körpersprache

Senden Sie positive Botschaften

... durch Ihre **Mimik** – wie das am besten gelingt?

- Zeigen Sie Interesse: Blickkontakt halten (konzentriert, aber nicht starr)
- Strahlen Sie Sympathie, Freundlichkeit, Aufgeschlossenheit aus: geschlossener, lächelnder Mund (mit hochgezogenen Mundwinkeln), Heben der Augenlider, Lächeln in den Augen, glatte Stirn
- Vermitteln Sie Ruhe und Entspannung: entspannte Mundwinkel

... durch Ihre **Gestik**

- Zeigen Sie Sicherheit und Souveränität: Armbewegungen oberhalb der Taille, Arme zwischen Bauchnabel und Gürtellinie halten, Hände dabei locker zusammenlegen
- Senden Sie Signale der Offenheit und Aufgeschlossenheit: Hände sind offen und sichtbar
- Vermitteln Sie Aufrichtigkeit, menschliche Wärme: Hand- und Armbewegungen, die vom Körper wegführen, offene Handinnenflächen (= einladende Gesten)
- Zeigen Sie Nachdenklichkeit, Zufriedenheit: Reiben des Kinns

... durch Ihre **Stimme**

- Präsentieren Sie Interesse am Austausch mit dem Gegenüber: deutlich sprechen
- Vermitteln Sie Sicherheit: angenehme Lautstärke
- Zeigen Sie Empathie und Freundlichkeit: warmer Stimmklang, moderate Sprechgeschwindigkeit
- Überzeugen Sie mit Kompetenz und Selbstbewusstsein, wecken Sie Interesse und laden Sie zum Zuhören ein: gute Intonation (gezielte Tonhöhenveränderung)
- Erzielen Sie eine beruhigende Wirkung: tiefe Stimmlage (bei Männern)

Nutzen Sie die Erkenntnisse, um Ihre Körpersprache bewusst zu optimieren. Ihre nonverbale Kommunikation kann der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg sein. Meistern Sie die Kunst der Körpersprache, um in jeder Situation überzeugend und authentisch zu wirken.