



Mein Körpersprache- Spickzettel für besondere Gelegenheiten

Nehmen Sie diesen Spickzettel mit zum nächsten Meeting. Benutzen Sie ihn nicht nur, um andere zu beobachten. Nehmen Sie selbst die eine oder andere Körperhaltung probeweise ein und checken Sie, wie sich das für Ihren Limbi anfühlt, und wie andere Limbis auf Sie reagieren.

STIRNFALTEN: ALARM



• Achtung ... •

... wenn beim Gegenüber die Stirnfalten die Richtung wechseln! Waagrecht: ehrliches Interesse, Senkrecht: Angriffshaltung

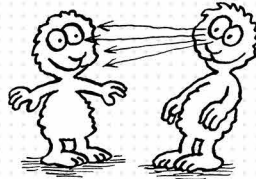
HÄNDE: VERSTÄRKER



• Frei und locker •

Handbewegungen freien Lauf lassen, nicht bewusst gestalten! Einstudierte Gesten wirken schnell unnatürlich.

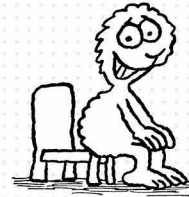
AUGEN: DIE VERBINDUNG



• in Kontakt •

Sehen Sie dem anderen aufs Gesicht, nicht nur in die Augen! Starren erzeugt beim Gegenüber Unbehagen.

SITZEN - WO BIN ICH IN DER HIERARCHIE?



• Unterwürfig •

Wer kaum wagt, den Stuhl zu benutzen und in gebeugter Pose sitzt, macht sich klein.



• Ablehnend •

Wer sich hinflächt, zeigt seinem Gesprächspartner Ablehnung, macht sich gleichzeitig aber auch selbst klein!



• Auf Augenhöhe •

Selbst wenn der andere höher sitzt: Eine aufrechte Sitzhaltung zeigt »Ich hab keine Angst!«

BEINE - ANGRIFF ODER VERTEIDIGUNG



• Aggressiv •

Die Sitzposition zeigt: Ich bin kampfbereit! Nur in kritischen Situationen sinnvoll.



• Abwehrbereit •

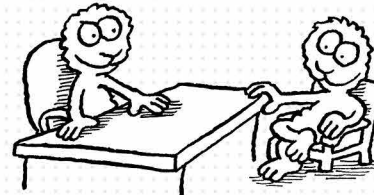
Besonders für Frauen hilfreich: Beine wegdrehen als Schutz vor verbalen Angriffen!



• Selbstbewusst •

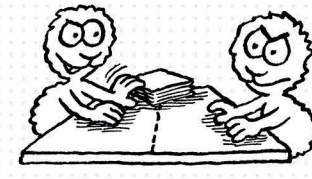
Rücken an der Lehne, Beine geschlossen: diese Haltung wirkt souverän.

POSITIONEN AM TISCH - MACHTFRAGE



• Chefposition •

Den Cheftisch zu berühren, ist mutig, sein Territorium zu betreten, eine deutliche Ansage.



• Verhandlungstisch •

Imaginäre Grenze in der Mitte – wer die überschreitet, wirkt aggressiv.



Pssst.
Hier versteckt sich was!



<http://limbi-welt.de/>

Immer wieder neu

Spickzettel zerknittert? Hier können Sie Nachschub runterladen: www.limbi-welt.de/downloads