

## ■ Körpersprache - nonverbale Signale interpretieren und einsetzen



Die erfolgreiche Um- und Durchsetzung der eigenen Aufgaben und Ziele hängt nicht nur von der Stärke der eigenen Sachposition ab, sondern wesentlich auch von der Art und Weise, in der sie vermittelt und kommuniziert wird. Die Wirkung der Körpersprache stellt dabei einen häufig unterschätzten Faktor dar. Dabei kann der effektive Einsatz der nonverbalen Wirkungsmittel die eigene Selbstsicherheit und Überzeugungsstärke in wesentlichem Maße untermauern und so grundlegend zur Verbesserung der Kommunikation mit Vorgesetzten, Mitarbeitern/innen und Kunden beitragen. Jeder von uns verfügt über seine individuellen Wirkungsmittel, die er für erfolgreiche Kommunikation gezielt einsetzen kann.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, anhand praktischer Übungen zu trainieren, nonverbale Signale bewusster wahrzunehmen und zu interpretieren sowie die eigenen nonverbalen Wirkungsmittel situationsadäquat und angemessen im Gesprächsablauf zum Einsatz zu bringen.

## ■ Inhaltsübersicht

- Bedeutung und Wirksamkeit des verbalen, paraverbalen und nonverbalen Ausdrucks
- Kongruenz zwischen Inhalt, Sprache und Körpersprache
- Paraverbale Wirkungsmittel: Tonfall, Tempo, Lautstärke, Betonung, Pausen
- Nonverbale Wirkungsmittel: Nähe/Distanz, Haltung, Blick, Mimik, Gestik
- Selbstbild und körpersprachlicher Ausdruck
- Selbstwahrnehmung und Selbstbild positiv beeinflussen
- Nonverbale Signale des Gesprächspartners erkennen und interpretieren
- Eigene Emotionen durch Körpersprache positiv beeinflussen
- Eigene Argumentation körpersprachlich unterstützen
- Persönliche Wirksamkeit und Expressivität verbessern
- In Konflikt- und Spannungssituationen Körpersprache gezielt einsetzen
- Grenzen für den Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel erkennen und einhalten
- Übungen - Training - Feedback

