



## Körpersprache nutzen und verstehen

### Wirksame Botschaften bewusst platzieren

Körpersprache ist ein machtvolles Verständigungsmittel. Mit Haltung, Gesichtsausdruck und Händen senden wir zusätzlich zum gesprochenen Wort und auch beim Zuhören bedeutsame Botschaften – ob wir wollen oder nicht. Man kann nicht *nicht* kommunizieren: Vermeiden Sie Fehler, die Ihnen bisher unbewusst unterlaufen sind, und fördern Sie mit Ihrer Körpersprache die Verständigung und die Arbeitsatmosphäre!

Sie brauchen nicht zu schauspielern, um Körpersprache gezielt einzusetzen. Man kann authentisch handeln, muss aber nicht „brutal ehrlich“ sein – wie Sie auftreten, soll zur Situation passen und Ihren Zielen entsprechen. Vorhandene persönliche Stärken kann man bewusst verfeinern. Zusätzlich sind einige typische Haltungen und Gesten hilfreich, die man auf jeden Fall beherrschen sollte.

### Seminarinhalte:

- Körpersprache wirkt immer – aber wie?
- Stand und Haltung für selbstsicheres Auftreten
- Gestik und Mimik zur Betonung von wichtigen Botschaften
- Freundlichkeit ausstrahlen mit der Stimme
- Persönliche Stärken für eine natürliche Wirkung nutzen

**Vera Naumann, M. A.** Freiberufliche Trainerin in der Erwachsenenbildung. Studium der **Rhetorik** und der **Erwachsenenbildung** an der Universität Tübingen. Auslandsstudium und Lehrtätigkeit 1989-90 an der Washington University of St. Louis, Missouri, USA. Selbständig seit 1992. Verheiratet mit Joachim Wender seit 2001. Lehrbeauftragte an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen: **Management Skills** (im Masterstudiengang International Finance, auf Englisch) seit 2006. Zusammenarbeit mit dem **Handwerkerzentrum** der Akademie Würth seit 2004. Multiplikatoren-Ausbildung für Schüler-Trainer\*innen seit 2015.

