

Warum Körpersprache isoliert nicht funktioniert

Kommunikation wird oft mit Sprache, Schrift, Körpersprache, Gesten und Mimik assoziiert. Was jedoch selten erwähnt wird, ist die Ausstrahlung einer Person. Wenn man Kommunikation als Austausch von Information definiert, enthält die Ausstrahlung wichtige Informationen über die innere Verfassung und Emotionen einer Person. Auch wenn wir es meist unbewusst tun: wir lesen diese Ausstrahlung immer mit.

Authentische Kommunikation: Konsistenz von Sprache, Körpersprache und Emotion

Kommunikation wird nur als authentisch wahrgenommen, wenn Sprache, Körpersprache und Emotion übereinstimmen. Menschen sind sehr sensibel für Inkonsistenzen in der Kommunikation und erkennen schnell eine aufgesetzte Geste, insbesondere wenn sie im Widerspruch zu den zugrunde liegenden Emotionen steht. Daher ist Körpersprache nur dann glaubwürdig, wenn sie mit Sprache und Emotion im Einklang steht.

Missverständnisse in Bezug auf Körpersprache

Bei Körpersprache kommt es leicht zu Missverständnissen. Zum Beispiel wird das Verschränken der Arme oft als Abwehrhaltung gedeutet, obwohl es für manche einfach eine bequeme Position ist. Die Botschaft hängt von der Gesamtausstrahlung der Person ab, nicht von der isolierten Geste.

Oder kulturelle Unterschiede: Ein Kopfschütteln meint in vielen Ländern "Nein". Auf dem indischen Subkontinent wird mit einem Kopfschütteln in einem weiten Halbbogen von Schultern zu Schultern Zustimmung, Verstehen und Respekt vermittelt. Wenn Sie also zwar das Kopfschütteln bei jemandem aus diesem Kulturkreis sehen, und wahrnehmen, dass der Menschen Ihnen auf emotionaler Ebene zustimmt: Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung!

Ebenso ist Mimik nicht immer eindeutig: Ein Lächeln kann Freundlichkeit oder Verlegenheit signalisieren. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es wichtig, Körpersprache, Mimik, Sprache und Emotionen zusammen zu betrachten. Ein aufgesetztes Lächeln kann leicht als unaufrichtig wahrgenommen werden und die Glaubwürdigkeit beeinträchtigen.

Wenn das erste Wort gesprochen wird, ist oft schon alles gesagt

Biologisch betrachtet ist Emotion die schnellste Form der Kommunikation, die unseren

Muskeltonus und unsere Körpersprache beeinflusst. Ob langsame, weiche Bewegungen oder schnelle, abgehackte- dies geschieht meist unbewusst und ist abhängig vom emotionalen Befinden. Unser Verstand arbeitet langsamer als die Körpersprache, daher findet Kommunikation längst statt, bevor wir Worte finden.

In unserer hektischen Welt machen wir oft Notizen für wichtige Gespräche. Wenn es um Interessen oder persönliches Feedback geht, reichen Worte allein nicht aus. Vielleicht haben Sie sich sogar Gesten überlegt. Diese könnten aufgesetzt wirken oder Sie vergessen sie im Eifer des Gefechts, wenn Sie die passende Emotion nicht „mitgedacht“ haben.

Der Schlüssel zur Authentizität: Legen Sie sich die Emotion zurecht!

Ich empfehle daher zur Vorbereitung: Legen Sie sich auch die Emotion zurecht! Denn dann folgen Körpersprache und Worte von selbst. Und zwar die für Sie individuell authentischen Gesten und Formulierungen. Die bewusste Emotion ist der Schlüssel zu Ihrer Authentizität.

Vielleicht geht es Ihnen wie den meisten Menschen: Sie fühlen sich Ihren Emotionen ausgeliefert und versuchen, Ihre Emotionen zu kontrollieren, besonders im Geschäftsleben. Das ist jedoch anstrengend und wenig hilfreich, denn Ihr Gegenüber wird spüren, wenn Ihre Gesten und Worte nicht mit Ihren wahren Gefühlen übereinstimmen.

Ein bewusstes Management Ihrer Emotionen ermöglicht es Ihnen, Körpersprache und Sprache gezielt einzusetzen. Damit können Sie um Vertrauen aufbauen und Beziehungen stärken. Genau hier setzt Körper-Biologie® an: Durch bewusste Körpereinstellungen können Sie Ihre Emotionen aktiv steuern, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein.

Da dieser Ansatz über den Körper („Bodyset“) statt über den Verstand („Mindset“) läuft, ist es nicht erforderlich, das „Warum“ zu verstehen. Sie müssen sich nicht fragen: „Warum reagiere ich immer so stark auf Kollegin Petra?“. Sie können eine angemessene und authentische Reaktion auf dem Weg über das Bodyset trainieren.

Das Unbewusste trainierbar machen

Ein Beispiel: In einem Meeting, das eine wichtige Entscheidung erfordert, herrscht spürbare Anspannung. Die Teilnehmer haben ihre Standpunkte ausgetauscht, doch die Positionen scheinen unvereinbar. Der Stress ist mit Händen zu greifen. Ein Kollege fordert mit gepresster Stimme eine sachliche Diskussion. Jeder im Raum kann spüren: eigentlich würde er am liebsten aufspringen oder auf den Tisch hauen.

Was kann der Kollege tun, um angemessen, aber authentisch zu kommunizieren? Meine Empfehlung ist, die Energie der Emotion nicht zu unterdrücken, sondern umzulenken. Auf der Ebene des Mindsets ist hier wenig auszurichten, insbesondere, wenn der Kollege sehr lange „an sich gehalten“ und so die Emotion aufgestaut hat.

Sechs Tipps, wie wir unsere Emotionen lenken

Wie geht das, Emotion zu lenken?

#1 Wahrnehmen

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, und machen Sie sich die Qualität der Energie im Körper bewusst. Zum Beispiel könnten Sie unterscheiden Sie zwischen Vorwärts- oder Rückwärtsimpulsen. (vorwärts: „Ich würde am liebsten auf den Tisch hauen“ versus rückwärts: „Ich würde am liebsten aufstehen und gehen.“).

#2 Führung übernehmen

Reagieren Sie frühzeitig, indem Sie Ihr effektivstes Energiemanagement-Tool nutzen: Ihre Atmung. Ein paar ruhige Atemzüge in den Unterbauch helfen, die Energie kontrollieren und damit führen zu können.

#3 Entscheiden (Mindset)

Wählen Sie bewusst, welche Handlung in dieser Situation zielführendsten ist. Überlegen Sie sich die dazu passende Emotion. Zum Beispiel: ich entscheide mich, zu deeskalieren.

#4 Bodyset nutzen

Nutzen Sie Ihren Körper entsprechend Ihrer Entscheidung. Im Falle der Deeskalation: Öffnen Sie Räume, indem bewusst Ihre Herzenergie ansteuern. Die physikalische Energie des Herzmuskels in bis zu 7m Entfernung noch messbar. Der Volksmund spricht davon, dass einem „das Herz aufgeht“. Und genau diese Aktion können Sie trainieren wie Ihren Bizeps. Die Wirkung: Sie werden wieder flexibler. Für weitere Emotionen gibt es ebenfalls „Bodysets“.

#5 Reaktion beobachten

Achten Sie auf die Reaktionen Ihres eigenen Körpers und Ihrer Verhandlungspartner. Beobachten Sie unwillkürliche Veränderungen wie eine entspanntere Körperhaltung oder weichere Gesten. Verändern sich die Ausstrahlung, die Härte des Blicks

#6: den Kreis schließen zu 1#

Die Situation bewusst wahrnehmend begleiten – und bewusst Energien und Emotionen managen. Vielleicht beruhigt es zu wissen, dass Sie genauso schnell wieder in den Kampfmodus zurück wechseln können.

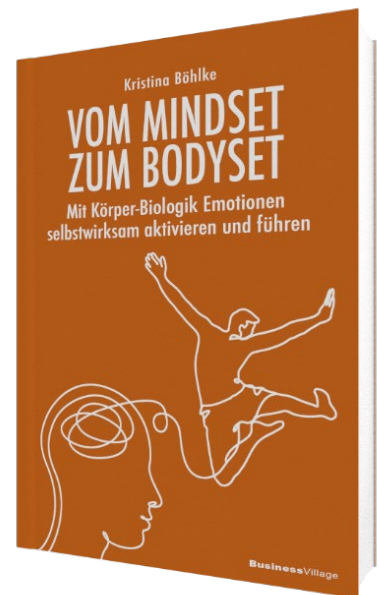
Vom Mindset zum Bodyset

Mit Körper-Biologie Emotionen selbstwirksam aktivieren und führen

1. Auflage BusinessVillage 2023

ca. 240 Seiten

ISBN-Buch	978-3-86980-709-6	34,95 Euro
ISBN-PDF	978-3-86980-710-2	33,95 Euro
ISBN-EPUB	978-3-86980-711-9	33,95 Euro



Pressematerialien:

www.businessvillage.de/1172.html

Die Autorin

Dr. Kristina Böhlke ist promovierte Biologin, Emotionstrainerin und Organisationsberaterin. Ihre Mission ist es, Menschen wieder in Kontakt mit ihren "natürlichen Ressourcen" zu bringen, zum Vertrauen in die eigenen Emotionen und zur Sicherheit, diese wirksam zu führen.

Kristina Böhlke blickt zurück auf 10 Jahren Praxis mit dem Körper-Biologie-Ansatz. Sie schöpft außerdem aus 10 Jahren als Führungskraft in Forschungsministerien, u.a. als Staatsrätin, sowie aus ihrem lebenslangen Interesse für evolutionsbiologische Zusammenhänge.



» <https://www.koerper-biologie.de/>

Presseanfragen

Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge.

BusinessVillage GmbH
Jens Grübner
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen

E-Mail: redaktion@businessvillage.de

Tel: +49 (551) 20 99 104

Fax: +49 (551) 20 99 105