

- 7) Seitenwechsel
- 8) Sprache und Stimme
- 9) Körpersprache und nonverbales Verhalten**

Körpersprache, nonverbales Verhalten

Hier geht es nicht darum, was Sie sagen oder wie Ihre Sprache und Stimme sind, sondern um den Rest Ihres Körpers. Den können Sie so einsetzen, dass er den Inhalt unterstützt oder aber stört. Für Ihren Gesamteindruck ist das sehr wichtig.

Auch hier gilt: Verbesserungen sind in allen beruflichen und privaten Situationen nützlich. -> Beobachten (sich, andere) und verbessern!

Was hat Ihr Körper sonst noch alles zu bieten?

- Mimik (stimmt Gesichtsausdruck überein mit Botschaft?)
- Gestik (unterstützende Signale, massvoll, persönlich)
- Blickkontakt (direkt, aber nicht starr)
- Hände, Füße (nicht scharren unter dem Tisch)
- Atmung (regelmässig, ruhig)
- Störender Tick? (z.B. mit Kugelschreiber klicken)
- Körperhaltung, Körpersignale (Sie werden aber nicht rausfliegen, nur weil Sie mal die Arme verschränken ...)

Andere wichtige Hinweise (Kleidung, etc) finden Sie in den Links auf 1)

Beobachten Sie andere

Was stört Sie an anderen? Was finden Sie gut? Wer gewinnt warum Ihre Aufmerksamkeit / Sympathie?

Beobachten Sie sich selber. Wer könnte Ihnen Feedback geben?

Ihr persönlicher Plan zur Verbesserung

Uebertreiben Sie es aber nicht! Natürlich wirkt das alles nur, wenn es Ihnen entspricht und die Verbesserungen in Fleisch und Blut übergegangen sind.
