



Körpersprache richtig deuten und einsetzen

Allgemeines

- Erst das Zusammenspiel von einzelnen Körpersprachelementen ergibt eine realistische Einschätzung → keine Wertung von Einzelementen, sondern immer das Gesamtbild betrachten.
- Man kann z.B. sicheres Auftreten „trainieren“, es ist aber wichtig, sich selbst treu zu bleiben.
- Körpersprache, Stimme und Inhalt müssen kongruent sein → authentisches Verhalten / nicht „verstellen“: Übereinstimmen von Intention und Ausdruck, Körpersprache und gesprochener Sprache.
- Spüren Sie Ihrer Körpersprache nach: Je besser Sie Ihre unbewusste Körpersprache kennen, desto bewusster können Sie sie einsetzen.

Tipps für eine gute Körpersprache

- Visualisieren Sie z.B. vor einem UB Ihren Unterricht und ihr verbales und nonverbales Handeln gelingend und positiv.
- Halten Sie ihren Körper aufrecht und gerade.
- Lächeln Sie, um Zugewandtheit zu signalisieren, in angebrachten Momenten.
- Halten Sie kurz inne, bevor Sie beginnen zu sprechen, das strahlt Ruhe und Souveränität aus.
- Schauen Sie bei Unsicherheit Personen an, die Ihnen wohlgesonnen sind, starren Sie aber nicht, sondern lassen sie den Blick entspannt schweifen.
- Unterstützen Sie das Gesagte mit passenden Gesten.
- Gestikulieren Sie mit der ganzen Hand statt mit dem Finger oder lassen Sie die Hände am Körper.
- Gestikulieren Sie während des Sprechens mit den Hände in die Körpermitte (Gürtel - Kinn).
- Achten Sie auf eine offene Handhaltung und angehobene Ellenbogen.
- Vermeiden Sie unnötige Gesten wie sich Kratzen, durch die Haare gehen, ins Gesicht fassen (kann als Unsicherheit gedeutet werden).
- Ein fester Stand signalisiert aufmerksame Präsenz; Tipp: Suchen Sie sich einen Kraftpunkt, an den Sie immer wieder zurückkehren, um Ruhe zu tanken.
- Sicherer Stand: Beide Füße hüftbereit nebeneinander und fest auf dem Boden, Knie leicht entspannt und nicht durchgedrückt, Rücken gerade und ebenfalls nicht durchgedrückt, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füße verteilt.
- Um auf Dauer nicht statisch zu wirken: hin und wieder das Gewicht auf das Standbein verlagern, um so das andere Bein (Spielbein) frei für eine Bewegung nach vorn, zur Seite oder nach hinten zu machen.

- Ruhige Schritte hinterlassen einen souveränen Eindruck.
- Nähern Sie sich dem Arbeitsbereich von Schüler:innen langsam, aber bestimmt.
- Sprechen Sie mit Schülern auf Augenhöhe und stellen Sie Blickkontakt her.

Vermeiden von falschen Signalen

- Vermeiden Sie es, durch zu explizites Training, z.B. vor dem Spiegel, Ihren Schüler:innen in einer Rolle zu begegnen. Studieren Sie keine Gesten ein, die nicht zu Ihnen passen!
- Zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Schüler:innen, verdrehen Sie nicht die Augen oder signalisieren Ihren Schüler:innen, dass Sie sie nicht ernst nehmen oder für dumm halten, dazu zählen auch abwertende Gesten.
- treten Sie nie in die intime Distanzzone von Schüler:innen.
- Nähern Sie sich Schüler:innen nicht von hinten.
- Vermeiden Sie eine starke Anspannung der Gesichtsmuskeln, insbesondere der Augenbrauen.
- Verdeutlichen Sie keine körperliche Überlegenheit mithilfe Ihrer Körpergröße.
- Machen Sie keine hektischen oder über-raschenden Bewegungen.

Tipps zur Sitzposition, z.B. in Elterngesprächen

- Nutzen Sie die komplette Sitzfläche.
- Sitzen Sie nicht nur auf der Kante (ggf. Wirkung: „Auf dem Sprung sein“).
- Stellen Sie die Füße parallel zueinander auf dem Boden ab oder schlagen Sie die Beine übereinander, wickeln Sie sie nicht um die Stuhlbeine oder ziehen sie deutlich zurück.
- Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorn, kommen Sie Ihrem/Ihrer Gesprächspartner:in „entgegen“.
- achten Sie auf eine offene Handhaltung, ballen Sie z.B. nicht die Fäuste.