

KÖRPERSPRACHE TECHNIKEN

Mit diesen Techniken wirst du Menschen
lesen wie ein Profi!

Leo Weiß

2019

Inhalt

Vorwort & Einleitung	3
Was ist Körpersprache eigentlich?	4
Körpersprache: Erfolgsfaktor	7
Der Test: Statusspiel mit Karten	9
Körpersprache lesen lernen	11
Das Auge	11
Der Mund	15
Die Hand	19
Falsch gedacht! Diese Fehler gilt es zu vermeiden	22
Isolierung	22
Zusammenhangslosigkeit	24
Kleinigkeiten übersehen	25
Sich selbst vergessen	26
Psychische Überzeugung	27
Die Dreiecksmethode	30
Das Spiegeln / Mirroring	33
Menschen von sich abhängig machen	47
Extremes Mirroring mit anschließender Bindung	49
Finanzielle Abhängigkeit	53
Schlusswort	60
Haftungsausschluss	62
Urheberrecht	63
Impressum	64

Vorwort & Einleitung

Mimik, Gestik, Körperhaltung – Wir alle werden täglich damit konfrontiert. Beim Job, auf der Straße und in der Beziehung sowieso.

Tatsächlich achten wir bei jeglichen Konfrontationen viel mehr auf die Körperhaltung unseres Gegenübers, als wir meinen. Unterbewusst macht sich eine Person mit verschiedenen Körperbewegungen unsympathisch, erweckt Vertrauen oder wirkt vielleicht sogar arrogant.

Ob nun jemand mit hängenden Schultern trauert, glücklich durch die Welt hüpfte oder sich nachdenklich am Kinn kratzt.

Lange überlegen, wie sich diese Körperausdrücke wohl emotional anfühlen, brauchen wir nicht.

Tatsächlich steckt in Körpersprache allerdings so viel mehr als nur eine vergossene Träne oder ein Lächeln auf den Lippen.

Sie wollen wissen, wie Sie die Menschen in Ihrer Umgebung entschlüsseln können? Wir nehmen Sie an die Hand und führen Sie mit dem Lesen der Körpersprache erfolgreich durch Job, Liebesleben und Freizeit.

Was ist Körpersprache eigentlich?

Körpersprache umfasst, wie der Name schon sagt, den gesamten Körper. Von Kopf bis Fuß lässt sich ein Mensch und dessen Haltung genauestens entschlüsseln. Egal ob jemand lügt, wie er zu einem bestimmten Thema steht oder ob die Unterhaltung mit Ihnen als angenehm empfunden wird, lässt sich an Mundwinkeln, Handhaltung und Gestik, Arm- und Beinbewegungen und dem allgemeinen Verhalten einer Person erkennen. Selbst wenn wir schweigen - der Körper spricht.

Polizisten und Co. werden übrigens auf diese Eigenschaften trainiert, da das Lesen von Menschen essentiell ist, um reale Geschehnisse aufzudecken. Über unsere verbalen Aussagen sind wir in der Regel mächtig. Ob gelogen wird oder nicht, liegt bei uns.

Das Verhalten wird stattdessen nur minimal bewusst gesteuert. Viel mehr ist dabei das Unterbewusstsein involviert. Die Angst beim Lügen erwischt zu werden, steuert besonders Gestik und Mimik. Gegenüber einem Kenner haben Lügner meist besonders lange Beine.

Erst wenn die ausgesprochenen Wörter mit der Körpersprache harmonieren, suggerieren wir Authentizität und Vertrauen – auch das wird übrigens unterbewusst aufgenommen. Weiß also jemand, was er tut, werden Sie zu Wachs in seinen Händen. Das Schlüsselwort: Charisma. Derjenige wird unheimliche Macht erfahren, denn er kann nahezu jeden so lenken, wie er es braucht.

Haben Sie das Lesen der Körpersprache aber erst einmal zu Ihrem Eigen gemacht, offenbart Ihnen das Gedanken, Ängste, Begierde und Gemütszustand Ihres Gegenübers.

Achten Sie beim nächsten Zusammentreffen doch auch auf Merkmale wie Stimmlage, Kleidung und Frisur. Sie werden schnell merken, dass Sie einen Menschen allein am Klang seiner Stimme einschätzen können.

Tatsächlich hat das Beherrschen der Körpersprache noch einige weitere Vorzüge. Besonders im Berufsleben werden Sie Zuspruch erfahren. Sicher verhandeln, souverän im Vorstellungsgespräch und einfacher Smalltalk wird von nun an zu Ihren Stärken gehören.

Körpersprache: Erfolgsfaktor

Tatsächlich gibt es bezüglich der beherrschten Körpersprache zwei Einschätzungen. Einige halten die Kontrolle über Gestik, Mimik und Co. für übertrieben und unecht. Die natürliche Körperhaltung genügt, um verbale Aussagen zu untermalen. Alles andere wird von diesem Lager als „fake“ abgetan.

Einige zählen bewusste Körperkontrolle- und Sprache jedoch zu dem elementarsten Baustein der zwischenmenschlichen Kommunikation. Viel Wert wird auf besonderes Training gelegt, um dem Erfolg einen Weg zu pflastern. Nicht nur Ihre Gesprächspartner und Ihr Umfeld lassen sich damit unterbewusst manipulieren, sondern auch Sie selbst.

Laufen Sie doch mal mit herausgestreckter Brust, eingezogenem Bauch und geraden Schultern durch die Stadt. Sie werden merken, dass Sie Aufmerksamkeit erfahren, wie noch nie. Das mag einerseits an Ihrer wirkenden Körperhaltung liegen, aber auch an ihrem eigenen Bewusstsein. Denn das Selbstwertgefühl steigt nachweislich, sobald wir uns stolz bewegen und sogenannte „Power Posen“ einnehmen.

Um Macht und einen hohen Status zu verkörpern und auszustrahlen, nutzen Sie folgende „Power Posen“:

- Bewegen Sie sich langsam und elegant
- Sprechen Sie klar, deutlich und laut. Auch eine tiefe Stimmlage wirkt stark und authentisch
- Halten Sie Ihren Kopf aufrecht und ruhig
- Lächeln Sie, wenn es Anlass zum Lächeln gibt. Ein gekünsteltes Lächeln erkennt jeder – ob bewusst oder unterbewusst

Tatsächlich wird der Körpersprache laut Studien rund 80% der kommunikativen Wirkung zugesprochen – schon bevor wir überhaupt den Mund aufmachen.

Der Test: Statusspiel mit Karten



Wer noch immer nicht glaubt, welchen Einfluss unsere Körpersprache haben kann, kann sich spätestens jetzt vom Gegenteil überzeugen.

Vier Spieler ziehen verdeckt Karten aus einem Stapel, die von eins bis vier nummeriert sind. Die Zahl steht hierbei für einen fiktiven Rang, an den sich die Spieler statuskonform anzupassen haben.

Der Spieler mit der Nummer eins hat den höchsten Rang und verhält sich dementsprechend dominant und stellt sich über alle.

Nummer vier verhält sich zurückhaltend und devot, Zwei und Drei spielen vorerst unauffällig und sollen sich während dem Spiel in eine Rolle einfinden.

Das Spannende: Die Spieler wissen nicht, welche Rolle die jeweiligen Spielpartner haben.

Probieren Sie es aus. Sprechen Sie über Ihr fiktives Leben und bauen Sie ein realistisches Bild ihrer selbst auf. Halten Sie sich dabei natürlich stetig an die verteilten Rollen.

Sie alle, wie auch eventuelle Zuschauer, werden nach einigen Minuten genau wissen, wer welchem Status entspricht. Und das, ohne es direkt auszusprechen. Stattdessen ist es die Körpersprache, die entweder stark und kräftig ist oder eher zurückhaltend und schüchtern wirkt.

Körpersprache lesen lernen

Das Auge



Dass die Augen das Fenster zur Seele seien, behauptete Hildegard Bingen bereits im 12. Jahrhundert. Und tatsächlich – oftmals lässt sich der Zustand eines Menschen an seinen Augen ablesen. Schauen Sie sich eine Person in einer Gefahrensituation, mit Stolz oder vielleicht mit Wut an. Die Augen werden in keiner Situation der anderen gleichen.

Tatsächlich sind die Augen der erste Anhaltspunkt im Gesicht, auf den wir achten, wenn wir eine Person treffen. Keine unwesentliche Rolle spielt dabei auch die Farbe der Regenbogenhaut. Als Beispiel: Karel Keiner, ein Professor der Universität Prag, erkannte die vertrauensbildende Wirkung von braunäugigen Menschen. Im Gegensatz zu Personen mit blauen Augen, empfinden wir diese als authentisch und ehrlich.

Sobald man miteinander redet, gilt es als höflich, Augenkontakt zu halten. Schon einmal nachgedacht, warum das so ist?

Die These, dass Augen das Fenster zur Seele seien, macht nun schon viel mehr Sinn, oder? Während der Konversation geben Augen Ausschluss darüber, was in Ihrem Gesprächspartner vor sich geht. Meint er seine Aussagen ernst?

Ist er am Gespräch interessiert? Die Antwort auf all solche Fragen, finden wir am ehesten in den Augen.

Grund für die ehrliche Offenbarung, die unser Auge preisgibt, sind die inneren Augenmuskeln, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden und von uns nicht bewusst beeinflusst werden können.

Kriminologen nutzen die Blickrichtung ihrer Gesprächsperson, um eine Lüge zu entlarven. Lügner schauen uns meist besonders aktiv in die Augen. Menschen, die die Wahrheit erzählen schwelgen stattdessen mit dem Blick gerne im Raum umher.

- Angst

Menschen, die Angst haben, haben meist eine extrem geweitete Pupille. Um während der Flucht möglichst viel zu sehen, gewährleistet der Körper so eine möglichst hohe Lichteinstrahlung

- Anziehung

Achtung! Hier kann es zu Verwechslungsgefahr kommen. Auch wenn Ihr Gegenüber Sie attraktiv oder sexuell anziehend findet, können sich die Pupillen weiten. Stimmen auch die restlichen Körpersignale, können Sie sich der ungeteilten Aufmerksamkeit sicher sein. Vielleicht hat Ihr Gesprächspartner allerdings auch die ein oder andere bewusstseinserweiternde Substanz zu sich genommen und ist einfach nur high.

- Ekel

Sind Menschen angeekelt, zieht sich die Pupille zusammen. Weniger Licht tritt ins Auge und ein optischer Schock wird so aufs Minimum reduziert.