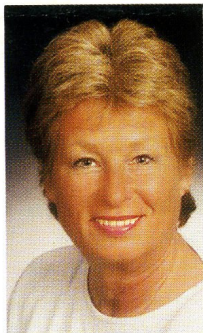


Ihr Auftritt, bitte!

KÖRPERSPRACHE ■ *Selbstbewusstsein lässt sich nicht nur an Formulierungen erkennen. Oft sagt Ihr Verhalten mehr als Worte.*

- Senden Sie keine Opfer-Signale
- Beanspruchen Sie Raum – und halten Sie Blickkontakt



Unsere Gesprächs-
Expertin Dagmar
Kohlmann-Scheerer.

Wer die Wirkung der Körpersprache kennt, ist in vielen Situationen im Vorteil. In zähen Verhandlungen zu erkennen, wann etwa ein Gesprächspartner Dominanzansprüche geltend macht oder seine Stacheln stellt, erleichtert das Ringen um die besseren Argumente. Und zu wissen, wie das eigene Auftreten wirkt, hilft dabei, knifflige Situationen souverän zu meistern.

Manche Menschen ziehen Ablehnung schon durch ihre Körperhaltung an. Sie signalisieren unbewusst: »Ich bin ein Opfer – bitte, wo geht's hier zum Täter?« Sie wirken eher zurückgenommen, stehen oder sitzen leicht geknickt, der Brustkorb wirkt eingefallen. Sie stecken ihren Kopf zwischen die Schultern und schauen weg oder blicken unsicher in die Runde. Arme und Beine bleiben dicht am Körper. Diese Menschen nehmen wenig Raum ein in ihren Bewegungen. Sie zeigen so, dass sie um keinen Preis auffallen möchten und lassen sich schnell viel Arbeit aufladen.

In typischen Formulierungen finden solche Opfer-Signale häufig ihre Fortsetzung. Etwa dadurch, dass jemand

■ sich oft und grundlos entschuldigt: »Verzeihen Sie bitte, aber ich möchte doch noch mal nachfragen...«,

■ zu Konjunktiven (der so genannten Möglichkeitsform) neigt: »Ich würde gerne...« oder »Hätten

Sie möglicherweise unter Umständen bei Gelegenheit eventuell einmal Zeit für mich...«,

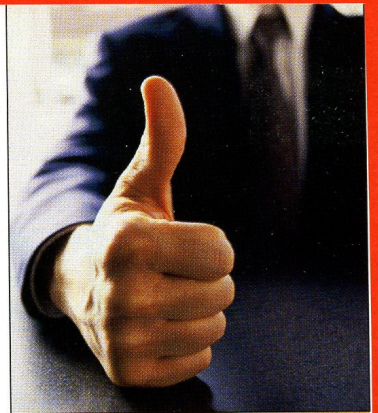
Wer seinen Buckel hinhält, darf nicht erstaunt sein, wenn jemand draufschlägt

■ seinen eigenen Standpunkt durch Begriffe wie vielleicht, eigentlich, irgendwie, eventuell, möglicherweise abschwächt, etwa: »Ich irre mich wahrscheinlich, aber haben wir das nicht irgendwie anders beschlossen?« oder »Eigentlich möchte ich ganz gerne mal mit Ihnen reden...«,

■ sich selbst herabsetzt: »Ich bin kein Experte auf dem Gebiet, aber...«, oder: »Ach, das war nur so eine Idee von mir.«

Denken Sie daran: Wer seinen Buckel hinstreckt, darf nicht erstaunt sein, wenn jemand draufschlägt. Wer wie ein Opferlamm durch die Welt geht, wird damit Täter aktivieren.

Oft wird dieses Rollenverhalten bereits in der Kindheit geprägt: Wer widerspricht wird bestraft, wer dagegen lieb ist und sich unterordnet, hat es leichter: als braver Bub oder liebes Mädchen, als pflegeleichter Sonnenschein für die Eltern, der überall gut vorzeigbar ist. Dafür wird den Kindern ihr Eigenwillen aberzogen. Aus einem »Ich will« wird »wie Ihr wollt«. Und der natürliche Umgang mit Macht und Selbstbewusstsein ist mit einer solchen Einstellung ziemlich schwierig. Dabei ist sicheres Auftreten (siehe Kasten) nichts Unmoralisches. Selbstbewusste Ausstrahlung – ohne aufgeblasen oder arrogant



CHECKLISTE

Stärke zeigen

Sicheres Auftreten hilft Ihnen in jeder Gesprächssituation. Selbstbewusste Menschen

- schleichen nicht mit eingezogenem Kopf dicht an der Hauswand entlang, halten festen Blickkontakt und weichen nicht unsicher den Blicken anderer aus,
- haben eine gerade Haltung und beanspruchen »Raum«, quetschen nicht die Arme fest an den Körper und machen sich nicht klein,
- strahlen eine natürliche Freundlichkeit aus, ohne das »bitte habt mich Lieb«-Lächeln,
- drücken sich klar aus, sprechen eine deutliche Sprache mit »bestimmter« Stimme und vermeiden indirekte Formulierungen wie »Man könnte ja mal wieder ein Wochenende zusammen verbringen« statt: »Ich möchte mit Dir das Wochenende verbringen«,
- setzen Grenzen, sagen »Nein« – ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben – und formulieren ihre Meinung nicht in Frageform, sondern sprechen aus, was sie denken.

zu sein – lockt von vorne herein keine Angreifer aufs Parkett. Gleichgültig welche Stärke Ihr Gegenüber signalisiert. Sie zeigen mehr. Menschen, die unter dem Zwang stehen, immer lieb sein zu müssen, verhalten sich so, als würden sie nur auf einem Bein durchs Leben hüpfen. Das andere hängt in der Luft und wird geschont. Daher sind sie auch schnell umzuwerfen. Erst wenn Sie beide Aspekte berücksichtigen, werden Sie auf zwei Beinen gehen und mit Begeisterung jeder Gesprächssituation gewachsen sein.