

BodyCode®

Die Kunst Menschen lesen zu können – Ein 2-tägiges Intensiv-Seminar

„Euer Körper ist die Harfe, auf der eure Seele spielt, und es liegt an euch, ob er leibliche Musik oder wirre Töne hervorbringt.“ (Gibran)

Wie leicht lassen wir uns von anderen täuschen? Sehen andere was in uns vorgeht? Können wir lernen unausgesprochene Gefühle bei uns und anderen sensibler wahrzunehmen? Wie können wir unseren Körperausdruck bewusst steuern und effizienter einsetzen?

Der Einsatz von Körpersprache, Mimik und Gestik unterstützt unsere verbale Kommunikation. Und das zuverlässig und ehrlich, denn der Körper sagt stets die Wahrheit.

Wenn wir lernen die Körpersprache unseres Gegenübers lesen zu können, dann sind wir klar im Vorteil. Körpersprache verrät nicht nur was andere Menschen fühlen und denken, sondern entlarvt auch Lügen und Manipulationsversuche.

BESCHREIBUNG

Ausgehend von der These, dass Körpersprache universell verstehbar ist, haben wir mit BodyCode® eine Dechiffrierungshilfe entwickelt, die sich auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Forschung stützt.

BodyCode® erklärt, warum Körpersprache typenabhängig und komplex ist, denn Mimik, Gestik und Körperhaltung verraten nicht nur etwas über die Emotionen eines Gegenübers, sondern formen ihrerseits auch Gefühle, Gedanken und Taten.

IHR NUTZEN

Sie lernen Körpersprache bewusst zu lesen und zu interpretieren. Dadurch werden Sie effektiver kommunizieren und in Zukunft kritische Situationen, gerade in stressgeladenen Situationen im beruflichen und privaten Alltag, effizienter und für alle Beteiligten zufriedenstellender bewältigen.

Wer die Kunst der Körpersprache beherrscht, kann nicht nur sein Gegenüber genauer einschätzen, sondern auch die eigene Wirkung verbessern.



METHODEN & INHALTE

BodyCode® stützt sich auf die Erkenntnisse der Emotions- und Gesichtsforschung und orientiert sich am aktuellen Stand der Hirnforschung.

Wir erläutern wie Emotionen entstehen und wie diese sich in Mimik und Körpersprache ausdrücken.

BodyCode® fasst Übungen zusammen, die das Entschlüsseln von Körpersprache erleichtern. Dabei berücksichtigen wir die Komplexität des Themas.

Wir betrachten nonverbale Kommunikation stets im Kontext der verbalen Kommunikation und berücksichtigen persönlichkeitsstypologische Zusammenhänge.

Anhand von Fallbeispielen aus der beruflichen Praxis, zeigen wir zahlreiche Möglichkeiten auf, wie Verhalten verändert und an schwierige Situationen angepasst werden kann.

In Simulationen schulen wir das Lesen zwischen den Zeilen und den bewussten Einsatz des individuellen Körperausdrucks. Dabei arbeiten wir auch mit videogestützten Feedbackverfahren.

EXKURS

Die Mär von der 7-38-55 Regel

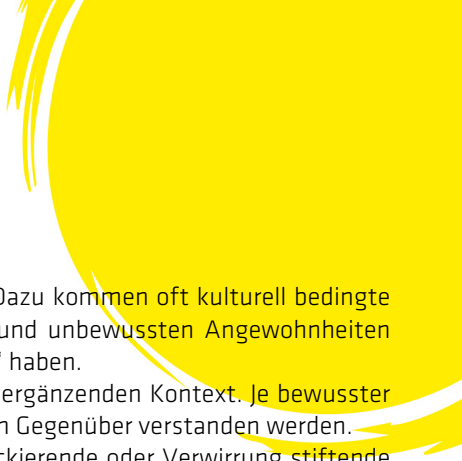
Der US-amerikanische Kommunikationspsychologe Albert Mehrabian wurde in den 70er Jahren durch seine Studie zur nonverbalen Kommunikation bekannt, die als Resultat die 7-38-55 Regel postulierte. Der Regel zufolge wird Kommunikation nur in 7% durch sprachlichen Inhalt verstanden, also die Worte die gesprochen werden, 38% der Aufmerksamkeit wird durch die Mimik bestimmt und 55% gehen auf das Konto des körpersprachlichen Ausdrucks. Aufgrund dieser Regel wurde lange Zeit fälschlicherweise angenommen, Zuschauer achten in erster Linie auf den Körperausdruck statt auf das, was gesagt wird. Aktuelle Studien widerlegen diese Annahme. Erst wenn Zuhörer an den Worten zweifeln, wird Mimik und körperlischer Ausdruck mit dem sprachlichen Inhalt verglichen. Stimmen Worte und Ausdruck nicht überein, schafft das Misstrauen. Der Körper verrät mehr als die Worte, aber nur, wenn der Körperausdruck nicht zu dem Gesagten passen.

Doch es ist gar nicht so leicht Mimik und Körpersprache zu deuten. Viele aktuelle Studien belegen auch, dass Emotionen anhand von Mimik-Fotos nicht eindeutig identifiziert werden können.

Und auch Gesten und Körpersprache sind nicht zweifelsfrei deutbar. Wer die Arme verschränkt muss nicht gleich ablehnend sein. Es gibt tausend Gründe, warum jemand die Arme verschränkt. Vielleicht ist ihm einfach nur kalt.

Inzwischen ist in aktuellen Studien des Forschers Alexander Todorov (Princeton University) belegt, dass zumindest große Emotionen wie Freude, Schmerz, Wut etc. nicht nur durch das Gesicht sondern durch den gesamten Körper ausgedrückt werden müssen, um richtig „abgelesen“ werden zu können.

Körpersprache liefert uns also wichtige und nützliche zusätzliche Informationen über die inhaltliche Botschaft und den Menschen, der die Botschaft auch durch seine Haltung und sein Wertesystem vertritt. Zuschauer nehmen intuitiv die körpersprachlichen Signale des Gegenübers wahr, können diese aber häufig nicht eindeutig entschlüsseln. Zwar schöpfen alle Menschen aus einem ähnlichen Repertoire an Signalen, Gesten und körpersprachlichem Ausdruck, dennoch spricht jeder Mensch mit einer ihm eigenen unverwechselbaren Sprache. Die individuelle Grammatik der Körpersprache setzt sich zusammen aus erlernten, teilweise imitierten Gesten und aus genetisch bedingten



Dispositionen von Bewegungsabläufen, die das gesprochene Wort unterstützen. Dazu kommen oft kulturell bedingte Gesten, welche das gesprochene Wort symbolhaft ersetzen oder unterstützen, und unbewussten Angewohnheiten (Manierismen) die sich im Laufe der Zeit in die Bewegungsabläufe „eingeschlichen“ haben.

Körpersprache ist also nicht einfach zu übersetzen und braucht in jedem Fall den ergänzenden Kontext. Je bewusster der Umgang mit der eigenen Körpersprache ist, umso klarer kann die Botschaft vom Gegenüber verstanden werden.

Daher ist es wichtig, die eigene Grammatik der Körpersprache zu kennen und blockierende oder Verwirrung stiftende Botschaften weg zu lassen. Darüber hinaus weißt die Forschung immer deutlicher darauf hin, dass nicht nur Emotionen ihren Ausdruck in der Körpersprache haben, sondern dass auch umgekehrt, die Körpersprache Emotionen und letztlich auch unser Denken beeinflussen kann. So ist es durchaus möglich sich mit Hilfe von Körperhaltungen und Gesten auch emotional in die gewünschte Stimmung zu bringen, was für einen Vortrag oder einem wichtigen öffentlichen Auftritt sehr wichtig ist. Denn Menschen sind durchaus in der Lage die eigene Stimmung, nicht zuletzt auch durch den Körperausdruck, auf andere Menschen zu übertragen und damit eine gezielte Atmosphäre im Raum zu erzeugen. Wichtig ist dabei stets zu beachten, dass die Energie der persönlichen Emotionen nicht in eine angestrenzte und kontrollierte Körpersprache fließen sollte, sondern in einen stimmigen Selbstaussdruck, der authentisch und unverwechselbar ist. Daher macht es Sinn sich seines Repertoires an körpersprachlicher Grammatik und kontextbezogenem Rollenverhalten und Wertesystems bewusst zu werden. Genau dabei hilft BodyCode®.

REFERENTEN

Mathias Riedel

Dipl. Wirtschaftspsychologe, Schauspieler, systemischer Senior- und Lehrcoach (DCV), Dozent und Autor.

Gesa Badenhorst

Dipl. Schauspielerin, Pädagogin (Lehramt), Dozentin für Körper-, Stimm- und Sprachgestaltung, Coach.

KOSTEN

€ 295,- zzgl. MwSt., inkl. warme und kalte Getränke (ohne Kost und Logis).

KONTAKT

Für Informationen über Termine und Anmeldung senden Sie bitte eine Anfrage an:
mr@riedelberatung.de
