

ELIZABETH GUMMESSON

Der  
**Kommunikations-  
Coach**  
für Job, Liebe und  
Familie

# Sprich's aus!

Frauen, die sagen, was sie  
wollen, kommen weiter

**BELTZ**

Untersuchungen festgestellt, dass die Wirkung einer Botschaft zu 55 Prozent durch die Körperhaltung und Darstellung und zu 38 Prozent durch Mimik, Stimmlage und Augenkontakt vermittelt wird, was insgesamt 93 Prozent unserer Kommunikation entspricht, während das gesprochene Wort lediglich 7 Prozent ausmacht.

## **Verräterische Gesten**

Unsere Hände verraten, in welchem Gemütszustand wir uns gerade befinden. Wenn wir zum Beispiel nervös sind, werden unsere Hände unruhig. Nervöse

Redner oder Vortragende beginnen manchmal über die Bühne zu laufen oder den Blick zu Boden zu senken, weil sie es nicht aushalten, ununterbrochen ins Publikum zu schauen. Auch das Rascheln mit dem Skript gehört zu solchen Übersprungshandlungen, ist aber leider auch sehr störend für die Zuhörer. Denn unglücklicherweise überträgt sich die Nervosität des Redners auf sein Publikum.

## **Individuelle Körpersprache**

Deine Körpersprache ist etwas sehr Persönliches. Deine Umwelt, die Familie, in der du

aufgewachsen bist, und andere Menschen in deiner Umgebung haben sie beeinflusst. Meistens bist du dir deiner Körpersprache gar nicht bewusst, bevor du dich selbst in einer Filmaufnahme siehst oder dich jemand auf deine Bewegungen aufmerksam macht.

Es gibt Menschen, die sehr lebhaft Bewegungen machen und wie wild mit den Händen gestikulieren. Andere wiederum verfügen über eine sehr vielseitige Mimik und können mit ihrem Gesichtsausdruck die eigenen Worte und Gedanken unterstreichen. Wiederum andere sind zurückhaltender und verhaltener, vergraben ihre Hände in den Hosentaschen oder lassen

ihre Arme reglos neben ihrem Körper hängen. Auch ihre Mimik ist unter Umständen steifer und verschlossener. Einige haben einen Buckel oder sitzen zusammengesunken, andere dagegen haben eine aufrechte Haltung und bewegen sich graziös und beherrscht.

Ich habe schon Vorträge gehalten und dabei in die Gesichter von Zuhörern geblickt, die alle dieselbe Reaktion auf meine Worte zeigten. Nämlich gar keine. Ich hatte das Gefühl, total versagt zu haben, und fragte mich, was ich falsch gemacht hatte. Da kam einer der Zuhörer auf mich zu und sagte: »Vielen Dank, das war der lustigste Vortrag, den ich seit

langem gehört habe!« Ich muss ausgesehen habe wie ein personifiziertes Fragezeichen und ertappte mich bei der Frage, wie diese Leute wohl aussahen, wenn sie sich nicht amüsieren ...

Unser Äußeres verrät also keineswegs immer, was wir fühlen, denken und in unserem Inneren erleben.

Einige von uns brauchen ihren persönlichen Raum und wollen anderen Menschen nicht zu nahe kommen, während andere ihren Mitmenschen sehr nahe sind. Die intime Sphäre des persönlichen Raumes bilden der Körper und alles in einem Radius von etwa 50 Zentimetern. Diesen Kreis dürfen unsere Kinder, Liebespartner und