

Körpersprache und Geschlecht

Johanna Mader

0608763

A 190 482 371

„Nichts ist drin, nichts ist draußen, denn was innen ist, ist außen.“
[Johann Wolfgang von Goethe]

- Emotionale Sicherheit + physische Sicherheit
- „Mit beiden Beinen fest am Boden stehen“
- „Je gerader jemand steht, desto aufrechter ist seine innere Haltung.“
- Der schleichende Gang
- Der schleifende Gang
- Der sichere Gang



Merkmale im Überblick

Körpersignal	Mögliche Interpretation / Kann Hinweis sein auf
Sitzt nur auf einem Teil des Stuhls	Fluchtposition, aktive Sitzhaltung
Gesamte Sitzfläche des Stuhl ausnutzen	Flexibel und offen Haltung, ist in der Lage seine Position zu behaupten
In den Stuhl fläzend und dabei das Körpergewicht nach hinten verlagernd	Überhebliche Sitzhaltung
Sitzt mit eng aneinander liegenden Beinen auf dem Stuhl und legt die Hände auf die Oberschenkel	Brave und angepasste Sitzhaltung
Sitzt mit verschränkten Armen und überkreuzten Beinen auf dem Stuhl	Die Situation passt einem nicht, Unzufriedenheit
Übereinander geschlagene Beine	Abwartende, vorsichtige, auch verschlossene Haltung
Abruptes Kreuzen der Beine	Widerstand ist zu erwarten, ein kritischer Punkt wurde gestreift
Leicht geöffnete Beine, Füße auf dem Boden	Folgt ruhig und gelassen dem Gespräch, ist ergebnisorientiert

Sitzt rittlings auf dem Stuhl, stützt die Arme auf die Stuhllehne	Demonstriert Überlegenheit vor dem Gesprächspartner, möchte höhere Position ausdrücken
Sitzt vorne auf dem Stuhlrand	Kann einerseits Ablehnung und Aufbruchsbereitschaft signalisieren, andererseits auch Aktionsbereitschaft
Hochgezogene/gehobene Schultern beim Sitzen / Gehen	Lassen auf Furcht und Angst schließen
Gebeugte, hängende Schultern	Trägt Bürde, Last und Verantwortung, Haltung der Resignation
Spannungslos nach vorne fallende Schultern	Ist verängstigt, fühlt sich elend
Eckige Schultern	Ist bereit Verantwortung zu übernehmen
Die Füße um die Stuhlbeine geschlungen	Unsicherheit
Ständiges herumrutschen auf dem Stuhl	Unsicherheit, Nervosität
Die Hände um die Stuhllehne geklammert	Unsicherheit, defensive Haltung

Körpersignal	Mögliche Interpretation / Kann Hinweis sein auf
Armegeesten	
Verschränkte Arme	Sucht Schutz, möchte sich vorerst isolieren, zeigt Reserviertheit, lässt auf Vorurteile schließen
Vor der Brust verschränkt: ... Hände greifen Unterarme	Wachsamkeit
... Hände liegen locker auf Oberarm	Zeichen der Entspannung
... beide Hände unter den Oberarmen verborgen	Geringschätzung
Armbewegungen oberhalb der Taille	Sicherheit
Armbewegungen unterhalb der Taille	Unsicherheit, Verlegenheit
Arme hinter dem Kopf verschränkt, lässig in den Sessel zurücklehnend oder sitzt breitbeinig auf dem Stuhl, lehnt sich nach vorne und stützt die Hände auf die Oberschenkel	Fühlt sich als Herr der Lage
In der Luft von oben nach unten geführte Schläge (etwas soll „kleiner gemacht werden ...“)	Sicherheit, Ablehnung
Handgesten	
Geöffnete Hände	Geste der Einladung und Aufforderung, demonstriert Vertrauen













„Eine gute Kommunikation zeigt sich häufig an gespiegelten Körpersignalen der beiden Gesprächspartner.“

95 % des ersten Eindrucks von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik und Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Modulation (Dialekt) bestimmt werden.

Jedoch nur 3 % des ersten Eindrucks werden von dem bestimmt,
WAS jemand sagt.

„Man bekommt nie eine zweite Chance einen ersten Eindruck zu hinterlassen!“

Frauen

- Gefühlsbetonte, ausdrucksstarke Mimik
- Ungeschützte , nackte Kehle
- Werfen Kopf kokett zurück
- Gesten der Unterlegenheit, Unterwerfung, Anerkennung
- Lächeln statt starren
- Trippeln statt schreiten

Männer

- Gesichtsausdruck: ausdruckslos, unbewegt, undurchdringlich
- Gesichtsausdruck lässt keine Rückschlüsse auf emotionale Gedankenwelt zu → wirkt besonders männlich
- Gesten und Mimiken: unverwandtes, direktes Anstarren, drohende Blicke, aggressive Berührungen, kräftiges Schulterklopfen
- Idealbild eines Mannes definiert sich durch: Kraft, Macht, Überlegenheit und Selbstbeherrschung (vgl Achs 1995, S. 27)

Literatur

Härtel, I. & Schade, S. (Hrsg.) (2002). *Körper und Repräsentation*. Opladen: Leske + Budrich.

Mühlen Achs, G. & Schorb, B. (Hrsg.) (1995). *Geschlecht und Medien*. München.

Stolze, J. (2011). *Körpersprache - Im Alltag besser verstehen und bewusst einsetzen*. Stuttgart.

Wex, M. (1980). „Weibliche“ und „männliche“ Körpersprache als Folge patriarchalischer Machtverhältnisse. Frankfurt: Frauenliteraturvertrieb.