



Körpersprache

Menschen können nicht „nicht kommunizieren“. Jede Äußerung, jede Körperhaltung, jeder Blick, jede Geste ist ein kommunikativer Vorgang.

Die ÜL muss das eigene Kommunikationsverhalten kennen und kontrollieren und die Körpersprache der Mitglieder einer Übungsgruppe richtig deuten können. Im Folgenden einige Hinweise zum Umgang mit Körpersprache:

- Der erste Eindruck, den Menschen voneinander gewinnen, wird durch Körpersprache ausgelöst.
- Signale, die wir durch Körpersprache senden, sollten zu unserer verbalen Botschaft passen (Kongruenz).
- Die Körpersprache steht häufig in einem Zusammenhang mit dem Selbstbild und dem Selbstwertgefühl des Menschen. Wie wir uns selbst einschätzen und sehen, bestimmt in hohem Maße unsere nonverbale Kommunikation. Für die ÜL ist es besonders wichtig, dass sie sich ihrer (nonverbale) Wirkung auf andere bewusst sind.
- Bei der genauen Betrachtung der Körpersprache des Gegenübers können Signale wie Zustimmung und Ablehnung frühzeitig wahrgenommen werden und es kann rechtzeitig darauf eingegangen werden.
- Beim Deuten der Körpersprache von Gruppenmitgliedern muss vorsichtig vorgegangen werden, denn nicht immer gibt es eindeutige Interpretationen. Entsprechend vorsichtig müssen Rückmeldungen zu Körpersprache und Wirkung erfolgen.



Die Körpersprache umfasst jene bewusste oder unbewusste Bewegung eines Körperteils oder des ganzen Körpers, die von einem Menschen dazu benutzt wird, der Außenwelt emotionale Botschaften zu vermitteln.

Körpersprache ist nicht-verbale Kommunikation.