

Auftreten & Körperhaltung

Auch winzige Signale des Körpers werden von anderen – und sei es nur unbewusst – ganz genau registriert. Unversehens und unbemerkt hat man eine positive Beziehung zum Gesprächspartner auf Dauer verspielt. Günter Seipp, Experte in Sachen Körpersprache und professionelles Auftreten, verrät, wie man Eigentore vermeidet.

Das Betreten eines Raumes

Wenn Sie einen Raum betreten, bleiben Sie nicht im Türrahmen stehen, ähnlich wie es eine Katze am Waldrand tut, um dann an der Grenze zwischen Wald und Flur entlang zu schleichen. Treten Sie eher auf wie ein Elefant, der sofort mitten auf die Lichtung tritt und sich umsieht.

Wenn Sie beispielsweise ein Restaurant betreten, so bleiben Sie nur kurz am Eingang, aber nicht im Eingang stehen, um sich zu orientieren. Gehen Sie dann zielbewusst in die Mitte des Raumes. Dort überblicken Sie am besten, wo ein freier Tisch ist, der Ihren Ansprüchen entspricht.

Auftreten im Job

Wenn Sie eine Rede halten sollen, treten Sie mit festem Schritt vor und nicht mit kurzen, zögerlichen Schritten.

Wenn Sie eine höher gestellte Person (Kunde, Chef) in seinem Büro besuchen, schließen Sie die Tür hinter sich und treten einen Schritt von der Tür weg in den Raum hinein. Dort bleiben Sie kurz, zirka drei bis fünf Sekunden stehen, um Blickkontakt mit der Person aufzunehmen und um Ihren Respekt zu bezeugen. Auf die Aufforderung zur Annäherung betreten Sie dann entschlossen den Raum und steuern den Ihnen zugewiesenen Sitzplatz an.

Körperhaltung

Körpersprache liefert nicht nur Personalchefs wichtige Indizien, um ihr Gegenüber einzuschätzen. Doch Vorsicht: Das Dechiffrieren der nonverbalen Botschaften verlangt Übung – selbst professionelle Trainer sind sich bei ihren Interpretationen nicht immer einig. Es gibt kulturelle Unterschiede, Unterschiede zwischen Männern und Frauen, Kindern und Erwachsenen. In der Körpersprache manifestieren sich Status, Rolle und Erfahrungen einer Person. Um keine falschen Schlüsse zu ziehen, sollten alle körpersprachlichen Signale zusammen ein stimmiges Bild ergeben.

Ablehnung	Körperliches Zurückweichen
Ablehnung	Blick über die Schulter, der Oberkörper wird dem Gesprächspartner in der Körperachse nicht zugewendet
Ablehnung	Den Oberkörper zurücknehmen (Distanz vergrößern)
Sicherheit	Das Jacket öffnen
Sicherheit	Aufrechter, lockerer Stand
Unsicherheit	Vergleich mit denen der Branchenbesten
Unsicherheit	Ständig in Bewegung (kein ruhiger Stand, Herumrutschen auf dem Stuhl)
Unsicherheit	Die Hände um die Stuhllehne geklammert
Unsicherheit	Sich selbst mit den Armen umklammern
Zustimmung	Körperliche Annäherung
Zustimmung	Sich ganz dem Gesprächspartner zuwenden und sein Verhalten spiegeln
Rücksichtslosigkeit	Sitzen mit breit auseinanderklaffenden Beinen