

Gestik

Höhe der Hände

Für die Wirkung der Gestik ist entscheidend, in welcher Höhe sich die Hände befinden. Alle Gesten, die sich unterhalb der Taille abspielen, werden als negative Aussagen gewertet; Gesten in Höhe der Taille werden als neutral und oberhalb als positiv gewertet.

Sichtbarkeit der Hände

Daneben ist ein wichtiges Kriterium die Sichtbarkeit der Hände. Versteckte Hände – in den Hosentaschen oder hinter dem Rücken – werden immer als negativ empfunden. Sind die Hände zu sehen, so ist es wichtig, häufig freundlich zeigende und öffnende Gesten zu benutzen.

Negative Gesten und Aussagen

Schließende Gesten – Mauerbildung durch überkreuzende Arme vor der Brust etwa oder Zeigen des Handrückens statt der Handfläche – werden als negativ empfunden.

Entschuldigungsgesten – wie Schulterzucken mit Aufdrehen der Hände unterhalb der Taille -werden als Hilflosigkeit und Unterwerfung gedeutet. Auch wenn Sie das Verhalten einer dritten Person, die nicht am Gespräch beteiligt ist, entschuldigen wollen, sollten Sie solche Gesten nicht benutzen. Denn die negative Gestik wird mit Ihnen verbunden und nicht mit der dritten Person.

Grundsätzlich gilt: Wenn Sie überzeugen wollen, sollten Sie negative Aussagen möglichst vermeiden. Lässt sich ein negativer Ausdruck nicht umgehen, beispielsweise, weil Sie einen Begriff Ihres argumentativen Gegners aufgreifen, so sollten Sie ihn auf keinen Fall durch eine negative Gestik verstärken. Es entsteht sonst ein stark negativ geprägter Gesamteindruck, und die negative Gestik wird mit Ihrer Person verbunden.

Positive Gesten und Aussagen

Im Gegensatz zu den negativen Aussagen müssen Sie positive Aussagen (Ihre Argumente und allgemein positive Ausdrücke, wie beispielsweise Erfolg, Glück etc.) durch positive – öffnende und harmonische – Gesten verstärken.

Da wir alle von dem Glaubenssatz „Man lobt sich nicht selbst“ geprägt sind, neigt unser Unterbewusstsein dazu, negative Aussagen körpersprachlich zu verstärken und positive Aussagen maximal neutral zu unterstützen. Die Unterstützung negativer Aussagen in der Gestik ist am schwersten zu unterdrücken. Auch wenn es uns in puncto Körperhaltung gelingt, aufrecht und gerade zu stehen – oft verraten uns die Hände und vor allem die so genannten „Hand-Hals-Gesten“.

Hand-Hals-Gesten

Grundsätzlich wird die Gestik oberhalb der Taille positiv gewertet. Davon ausgenommen sind jedoch die so genannten „Hand-Hals-Gesten“ – sie wirken negativ! Die Hand greift häufig dann zum Hals, wenn sie eigentlich ins Gesicht fassen will, an die Nase oder auf den Mund. Beides sind extrem negative Gesten (siehe Tabelle). Häufig wird dem Sprechenden, während er die Hand hebt, bewusst, dass die Gestik ihn verraten könnte. Dann wird schnell noch die Richtung geändert – so, dass die Hand zum Hals greift. Vorsicht ist geboten, wenn sich einer Ihrer Zuhörer, während Sie reden, ans Ohr läppchen greift. Dies ist eine Bestrafungsgeste. Sie können nicht davon ausgehen, dass der Zuhörer Ihnen wohlgesonnen ist und dass Ihre Argumente ihn überzeugt haben.

Bevor Sie beginnen, eine positive Gestik zu üben, sollten zunächst lernen, eine negative Gestik zu vermeiden!

Gestik

Aussage unterstreichen	Die Fingerkuppen einer Hand aneinander pressen
Interesse	Geweitete Pupillen
Sicherheit	Armbewegungen oberhalb der Taille
Erregung	Hände in die Hüften stemmen
Sicherheit/Ablehnung	In der Luft von oben nach unten geführte Schläge (etwas soll kleiner gemacht werden, als es ist)
Selbstgefälligkeit	Das Kinn streicheln
Sicherheit/Nachdenklichkeit	Mit den Händen ein Spitzdach nach oben formen
Zufriedenheit	Sich die Hände reiben
Unsicherheit/Ablehnung	Mit den Händen ein Spitzdach in Richtung des Gesprächspartners formen
Unsicherheit/Nervosität	Mit den Fingern trommeln
Unsicherheit/Verkrampfung	Die Hände vor der Brust falten
Unsicherheit/Verkrampfung	Die Füße um die Stuhlbeine legen
Unsicherheit/Verlegenheit	Armbewegungen unterhalb der Taille
Unsicherheit/Verlegenheit	Sich an die Nase fassen
Erregung	Die Brille hastig abnehmen
Unsicherheit/Zeitgewinn	Die Brille hochschieben
Aggression	Doppelläufige Pistole: Aneinanderlegen der Zeigefinger bei Verschränkung der anderen Finger und den auf die Zeigefinger aufgelegten Daumen
Zurückhalten von Informationen	Einen oder mehrere Finger auf die Lippen legen