

Xtrain - Martin Erhardt

Körpersprache

Die Signale des Körpers erfolgreich nutzen.

Auftreten und Verhalten sind mit Abstand die wichtigsten Kriterien bei der Beurteilung eines Menschen. Trotzdem versuchen nur wenige sie bewusst einzusetzen. Zu schwierig erscheint die Kontrolle über die Vielzahl verschiedener Gesten und Bewegungen. Besonders weil die Konzentration auf diese Signale einfach zuviel Aufmerksamkeit erfordern würde. Doch das muss nicht sein!

In diesem Seminar wird Ihnen eine einfache und effektive Methode vermittelt, die Signale des Körpers bei sich und anderen mit Leichtigkeit zu erkennen, zuzuordnen und entsprechend darauf zu reagieren. Schon nach kurzer Zeit können Sie auch mit Ihrer Körpersprache jede Situation kontrollieren, eine "gute Figur machen" und einen überzeugenden Eindruck hinterlassen.

Inhalt

1. Grundlagen

- Bewusste und unbewusste Körpersprache.
- Was bedeutet Körpersprache?
- Welche Signale sind wichtig? Wie kann man sie zusammenfassen?
- Die Elemente: Raum – Haltung – Gestik – Blicke – Mimik – Rhythmus - Tempo

2. Mechanismen der Körpersprache

- Körpersprache zwischen Instinkt und Macht.
- Was sagt man während man nichts sagt?
- Die tägliche Flut der Signale.
- Suche nach dem Gleichgewicht.
- Der Mechanismus von Dominanz und Unterwerfung

3. Die neue Technik

- Körpersprache in Interaktion
- Signale schnell erkennen und schnell reagieren.
- Wie lässt sich eine Situation kontrollieren.
- Praktische Übungen und Rollenspiele in Beispielsituationen.

4. Balance Status

- Die sinnvolle Umkehr des Überlegenheitsprinzips.
- Die asiatische „Kampftechnik“ der Körpersprache.
- Beispiele, Tipps und Tricks aus der Praxis.