

Vera F. Birkenbihl

SIGNALE des Körpers

Körpersprache
verstehen

mvgverlag 

© des Titels »Signale des Körpers« (ISBN 978-3-86882-568-8) 2016 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	17

Teil I: Die Wahrnehmung körpersprachlicher Signale

Kapitel 1: Grundlagen gezielter Wahrnehmung	32
1.1 Der Ein-druck	32
1.2 Körperbau und Haltung	33
1.3 Selbsterkenntnis	34
1.4 Gesetze der Körpersprache	35
1.5 Irrtum immer möglich!	36
1.6 Ein »Wörterbuch« zur Kinesik?	38
1.7 Erfolgskontrollen ermöglichen systematisches Lernen ..	38
1.8 Drei Methoden der Erfolgskontrolle	39
1.8.1 Die offene Frage	39
1.8.2 Die geschlossene Frage	40
1.8.3 Das Schweigen	41
Kapitel 2: Kriterien gezielter Wahrnehmung	43
2.1 Methoden	43
2.2 Fünf Kriterien	44
2.2.1 Haltung	44
2.2.2 Mimik	44
2.2.3 Gestik	44
2.2.4 Abstand	44
2.2.5 Tonfall	44
2.3 Zuordnung der Signale (Vor-Übung)	45

2.4	Aufgabe Nr. 1	47
2.5	Verbalisierung der Wahrnehmung	49
2.6	Aufgabe Nr. 2	49
2.7	Aufgabe Nr. 3	50
2.8	Das Einfühlungsvermögen	51
2.9	Aufgabe Nr. 4	52
2.10	Aktiv Körpersprechen	52
2.11	Aufgabe Nr. 5	53
2.12	Übertragungseffekt in die tägliche Praxis	53
2.13	Abschlußübung	54
2.14	Fallbeispiel: Ein Protokoll	54

Kapitel 3: Kriterien der Beurteilung 56

3.1	Anders wahrnehmen	56
3.2	Ehrlichkeit/Aufrichtigkeit	57
3.3	Kongruenz/Inkongruenz	58
3.4	Spontaneität/Selbstdisziplin	59
3.5	Positiv/Negativ	59
3.6	Scherz und Ironie	61
3.7	Nur ein einziges Signal?	62

Teil II: Die Interpretation körpersprachlicher Signale

Kapitel 4: Haltung 66

4.1	Experimente zur Haltung	66
4.1.1	Wie stehen Sie?	66
4.1.2	Spüren Sie Ihre Muskeln beim Stehen!	67
4.1.3	Nochmals dasselbe, aber anders bitte!	67
4.1.4	Wie sitzen Sie?	68
4.1.5	Sitzhaltung A	68
4.1.6	Sitzhaltung B	69
4.1.7	Sitzhaltung C	70
4.1.8	Wie gehen Sie?	70
4.1.9	Wie liegen Sie?	71
4.2	Äußere und innere Haltung	72
4.2.1	Über das Stehen	75
4.2.2	Über das Gehen	79

4.2.3	Über das Sitzen	80
4.2.4	N-N-Kontakt (nach SUSMANN)	85
4.2.5	Über das Liegen	86
Kapitel 5: Die Mimik		89
5.1	Mimik und Physiognomie	89
5.2	Drei Bereiche des Gesichts:	92
5.2.1	Der Stirnbereich	93
5.2.2	Das Mittelgesicht	93
5.2.3	Die Mund- und Kinnpartie	94
5.3	Der Stirnbereich (Interpretation)	94
5.3.1	Waagerechte Stirnfalten	95
5.3.2	Ein Experiment zur waagerechten Faltenbildung	96
5.3.3	Senkrechte Stirnfalten	97
5.3.4	Ein Experiment zur senkrechten Faltenbildung	98
5.3.5	Bewegungen der Augenbrauen	99
5.4	Das Mittelgesicht (Interpretation)	100
5.4.1	Der bestimmte, feste, offene Blick	101
5.4.2	Augen-Kontakt	102
5.4.3	Experiment zum Augenkontakt	103
5.4.4	Noch zwei Experimente!	103
5.4.5	Augenkontakt als Strategie?	104
5.4.6	Pupillengröße als Signal?	106
5.4.7	Die Augenmuskeln	108
5.5	Der Mund und das Kinn (Interpretation)	109
5.5.1	Ein Experiment zum Mundverziehen	110
5.5.2	Die Mundwinkel	111
5.5.3	Der verpreßte Mund	113
5.5.4	Smile!	114
5.5.5	Der offene Mund	116
5.5.6	Der bittere Zug um den Mund	117
5.5.7	Der süßliche Zug um den Mund	118
5.5.8	Das Kinn	118
5.6	Signale des ganzen Kopfes	119
Kapitel 6: Die Gestik		120
6.1	Die Sprache der Hände	120
6.1.1	Große und kleine Gesten	121

6.1.2	Kongruenz/Inkongruenz	122
6.1.3	Offen/geschlossen	124
6.1.4	Gestik zum Kopf hin	125
6.1.5	Exkurs: Angeboren oder anerzogen?	126
6.1.6	Zum anderen hin?	127
6.2	Passende Signale?	128
6.2.1	Inkongruenz zur Person	128
6.2.2	Gestik, die keine ist	131
6.3	Körper-Sprache	131
6.3.1	Gesundheit und Krankheit	132
6.3.2	Signale der Seele	133
6.4	Handlung als Signal	135
6.4.1	Handlungen	135
6.4.2	Hand-lungen	136
6.4.3	Körpersprache beim Autofahren?	137

Kapitel 7: Zone und Abstand 139

7.1	Die Intimzone	139
7.1.1	Die Größe der Intimzone	142
7.1.2	Sicherheit und Intimzone	142
7.1.3	Status und Intimzone	144
7.1.4	Intimzone am Tisch	148
7.1.5	Ein Experiment zur Intimzone (nach FAST)	148
7.1.6	Variationen des Experiments	151
7.2	Die persönliche Zone	152
7.3	Die soziale Zone	155
7.4	Die öffentliche Zone	158
7.5	Signale des Abstandes	160

Kapitel 8: Tonfall 161

8.1	Sprachrhythmus und Sprachmelodie	166
8.1.1	Sprachrhythmus	166
8.1.2	Sprachmelodie	171
8.2	Sprechgeschwindigkeit	173
8.2.1	»Absolute« Geschwindigkeiten	173
8.2.2	Relative Geschwindigkeiten	174
8.3	Pausen	178

8.4	Lautstärke und Deutlichkeit.	180
8.4.1	Lautstärke	180
8.4.2	Deutlichkeit.	182
8.5	Das Lachen	184
8.5.1	Was passiert im Körper beim Lachen?	186
8.5.2	Hüsteln, Husten und Aufstoßen.	188
Kapitel 9: Kulturelle Unterschiede		191
9.1	Gibt es überhaupt universelle Signale?	191
9.2	Analoge Signale senden eine Nachricht – aber welche?	192
9.3	Fallstudie: Deutsche und amerikanische Manager.	198
9.4	Zwei Fallstudien: Verhandlungen mit Arabern	200
9.4.1	Das Feuerzeug.	201
9.4.2	In’sh’allah!	202
9.5.	Benimmregeln bei uns und anderswo	203
9.6	Auf nichts ist Verlaß!	204
Kapitel 10: Körpersprache im täglichen Leben		206
10.1	Körpersprache in der beruflichen Praxis	206
10.1.1	Fallstudie: Der Waschmaschinenverkäufer	206
10.1.2	Fallstudie: Einstellungsinterview	209
10.1.3	Fallstudie: Loben und Körpersprache	212
10.2	Körpersprache im Privatleben	213
10.2.1	Fallstudie: Mutter und Kind	213
10.2.2	Fallstudie: Ehepartner	217
Abschlußbemerkung.		219
Anhang A: Von der Körpersprache zum Körpertanz (Eine kleine Einführung in die »Körpermusik«, nach F. DAVIS		220
Anhang B: Der Pygmalion-Effekt (nach ROSENTHAL) von Michael BIRKENBIHL.		226
Anhang C: Zusammenfassung aller im Buch erarbeiteten Regeln bzw. Gesetze zur Körpersprache		232
Anhang D: Ein Poster zum Ausschneiden und Aufkleben		329
Literaturverzeichnis		251
Sach- und Autorenregister.		257