

Mit Augen, Händen und Füßen – Körpersprache erproben und analysieren



Von Irmgard Jehlicka, Pädagogin

Dauer	6 Stunden
Inhalt	Merkmale und Bedeutung von Körpersprache in der Kommunikation kennenlernen, den Zusammenhang von Körperhaltung, Gestik, Mimik und Blickkontakt erfahren, Körpersprache analysieren und praktisch erproben
Ihr Plus	viele Übungen und ein Rollenspiel (M 10)

Fachliche Hinweise

Die Unterrichtseinheit *Mit Augen, Händen und Füßen – Körpersprache erproben und analysieren* gibt einen Einblick in die Bedeutung von Körperhaltung, natürlicher Gestik, Mimik und Blickkontakt für die Kommunikation.

Welche Rolle spielt die Körpersprache in der Kommunikation?

Körpersprache gehört zur Kommunikation wie die Wortsprache. Sie begleitet das, was wir sagen. Sie zeigt unsere Haltungen und Einstellungen zu Personen, zu einem Thema oder einer Situation. Sie hilft uns, Kontakt herzustellen und Gedanken bzw. Redefluss in Gang zu halten.

Körpersprachliche Signale haben wir als Säuglinge gelernt. Wir haben sie tief verinnerlicht, dass wir sie meist unbewusst anwenden und die Signale von Gesprächspartnern unbewusst interpretieren.

Was bewirkt Körpersprache?

Die Körpersprache gibt uns wichtige Informationen darüber, was die Worte eines Gesprächspartners zu verstehen sind. Im Zweifelsfall glauben wir eher dem Anschein der Körpersprache als den gesprochenen Worten. Wenn etwas in Äußerung und Körpersprache nicht übereinstimmt, nehmen wir diese Unstimmigkeit wahr: Unsere Glaubwürdigkeit oder die unseres Gesprächspartners leidet. Durch die Auseinandersetzung mit der Körpersprache lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sie diese bewusst für das Gelingen von Kommunikation einsetzen können.

Welche Rolle spielt das Erfahrungslernen?

Die Schülerinnen und Schüler lernen durch Üben. Anhand von Rollenspielen und vielen Übungen wenden sie das Gelernte unmittelbar an. So erfahren sie konkret, wie sie mit offener Körperhaltung, natürlicher Gestik und Blickkontakt wirken.

Niemand kann in Sprechsituationen etwas anderes aus sich machen als er ist. Es bringt nichts, sich rhetorische Tricks anzueignen, die nicht zur eigenen Persönlichkeit passen. Am besten wirkt, die eigene Person zu präsentieren.

Didaktisch-methodische Hinweise

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sie im Gespräch durch offene Körperhaltung, natürliche Gestik und Blickkontakt präsent, geschäftsbereit und kompetent wirken. Das Erlernete trainieren sie in vielen Übungen und Rollenspielen.

Die offene Körperhaltung

In den ersten beiden Stunden lernen die Schülerinnen und Schüler, dass wir körpersprachliche Signale immer wahrnehmen und interpretieren. Sie erkennen, dass Körperhaltungen die eigene Stimmung beeinflussen, und lernen, wie Körpersprache interpretiert wird und wie sie auf die Atmosphäre in Gesprächen einwirkt. Sie üben die offene Körperhaltung und erfahren deren positive Wirkung in Gesprächen.

Die Farbfolie M 1 dient als Einstieg. Darauf sind mehrere Gesprächsszenen abgebildet. Anhand der Körperhaltung der Personen formulieren die Lernenden einen Dialog und werden sich bewusst, wie die Körperhaltung unsere Stimmung beeinflusst.

Was sagt mir meiner Körperhaltung aus? In M 2 nehmen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Körperhaltungen ein. Sie interpretieren diese zunächst selbst und fragen dann ihren Nachbarn, wie er diese versteht.

Was ist die offene Körperhaltung? Und wie erreiche ich sie? In M 3 üben die Lernenden die offene Körperhaltung und stellen fest, dass sie damit bei ihrem Gesprächspartner Offenheit und Gesprächsbereitschaft signalisieren.

Materialübersicht

Stunde 1/2 **Selbstbewusst auftreten – wie geht das mit Körperhaltung und Körperbewegung?**

- M 1 (Fo) Mir geht es gut oder schlecht – wie die Körperhaltung unsere Stimmung ausdrückt
 M 2 (Ab) Kopf, Arme und Füße – was meine Körperhaltung dem Gesprächspartner sagt
 M 3 (Bd) Wie wirke ich kompetent und präsent? – Die offene Körperhaltung

Stunde 3/4 **Gestik ist nicht nur schmückendes Beiwerk – die Bedeutung der Gestik für die Kommunikation**

- M 4 (Ab) Die Hände sprechen mit – einen Vortrag vorbereiten (Gruppe A)
 M 5 (Ab) Die Hände sprechen mit – einen Vortrag vorbereiten (Gruppe B)
 M 6 (Ab) Wie hat der Vortrag auf mich gewirkt? – Ein Rückmeldebogen
 M 7 (Bd) Warum gestikulieren wir? – Die Bedeutung von Gestik
 M 8 (Sp) Körperhaltung und Gestik – ein Rollenspiel
 M 9 (Ab) Wie entwickelt sich Gestik und was sagt sie uns? – Das Wichtigste auf einen Blick

Stunde 5/6 **Sich verständigen mit Mimik und Blickkontakt – wie funktioniert das?**

- M 10 (Ab) Das Gesicht spricht Bände – was Mimik und Blickkontakt ausdrücken
 M 11 (Tx) So kommunizieren Sie erfolgreich – die wichtigsten Tipps zur Körpersprache

Lernkontrolle

- M 12 (Sp) Auf dem Betriebsfest – ein Rollenspiel für Profis
 M 13 (Lk) Körpersprache analysieren – Vorschlag für eine Klausur

Minimalplan

Die Zeit ist knapp? Dann können Sie die Unterrichtseinheit auch für drei Stunden mit den folgenden Materialien planen:

Stunde 1	Was ist eine offene Körperhaltung und wie erreiche ich sie?	M 2, M 3
Stunde 2	Wie entwickelt sich Gestik und wozu nutzen wir sie?	M 8, M 9
Stunde 3	Wozu dienen Mimik und Blickkontakt?	M 10, M 11

M 1

**Mir geht es gut oder schlecht –
wie die Körperhaltung unsere Stimmung ausdrückt**

M 3

Wie wirke ich kompetent und präsent? – Die offene Körperhaltung

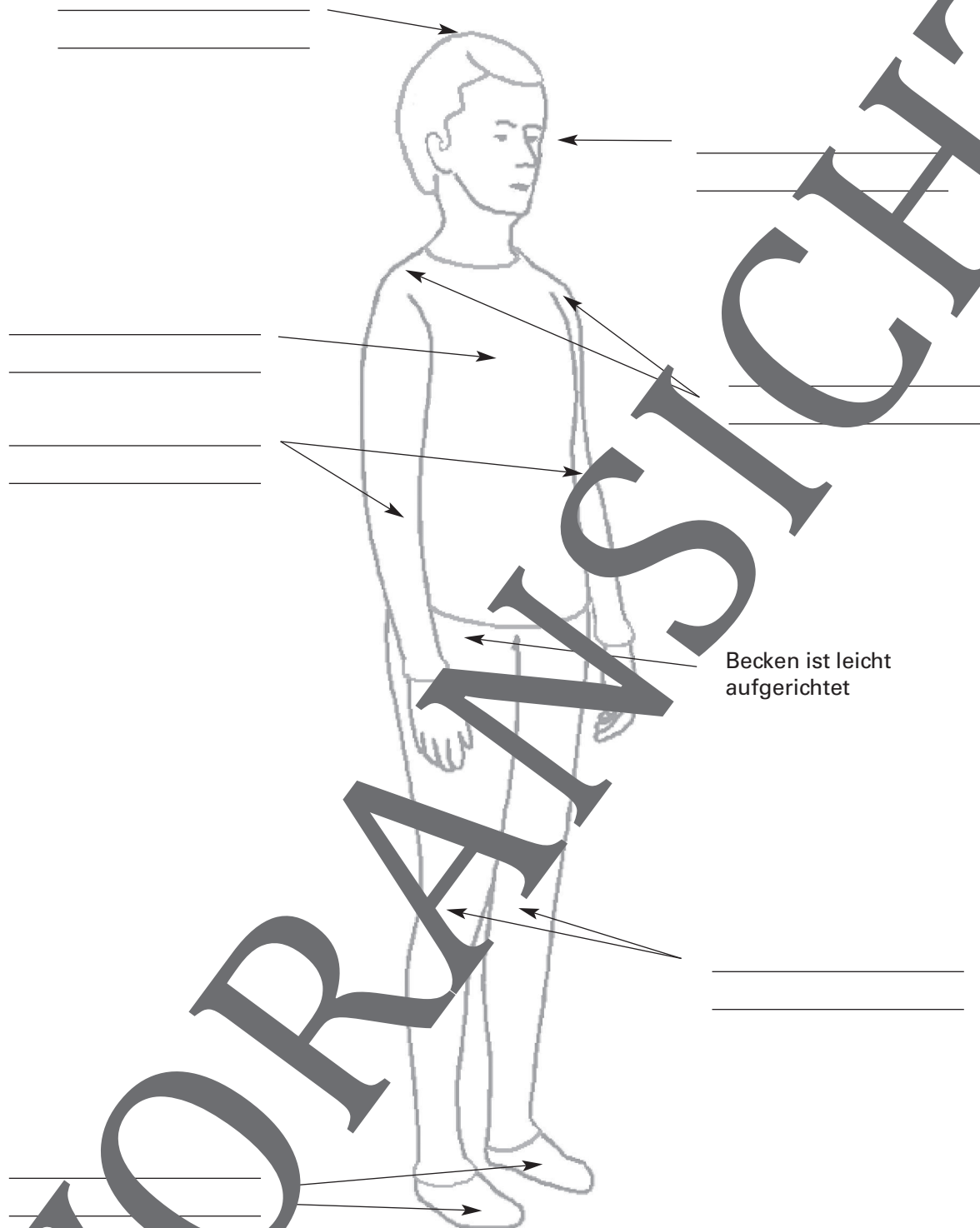
Wie wir auf unsere Gesprächspartner wirken, hat viel damit zu tun, wie wir stehen. Mit der offenen Körperhaltung zeigen Sie, dass Sie gesprächsbereit und kompetent sind.

Die offene Körperhaltung signalisieren Sie vor allem durch einen guten Stand und durch das Öffnen des Brustbereiches.

So erreichen Sie die offene Körperhaltung:

- ⇒ Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest auf den Boden.
Die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- ⇒ Verteilen Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- ⇒ Wippen Sie ein paar mal in den Knien.
Achten Sie auf lockere Knie. Drücken Sie die Knie nicht durch.
- ⇒ Richten Sie den Oberkörper auf. Vermeiden Sie dabei ein Hohlkreuz.
- ⇒ Öffnen Sie den Brustbereich.
Heben Sie dazu das Brustbein an.
Nehmen Sie die Schultern nach hinten und unten.
Lassen Sie die Arme locker hängen.
- ⇒ Strecken Sie den Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Decke.
Der Kopf ist aufrecht und entspannt.

Von Kopf bis Fuß – das ist die offene Körperhaltung



1. Lesen Sie die Anweisungen durch, wie Sie eine offene Körperhaltung erreichen.
2. Nehmen Sie gemäß den Anweisungen die offene Körperhaltung ein. Wie fühlen Sie sich dabei? Beschreiben Sie Ihre Eindrücke.
3. Schauen Sie sich die Zeichnung an. Ergänzen Sie, worauf man bei der offenen Körperhaltung achten muss.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de