

# STILLE VERRÄTER

Fluchtbein, Gefühlsfinger, imaginäres Bremspedal: Selbst wenn kein Wort über unsere Lippen kommt, denunziert uns unsere **KÖRPERSPRACHE** leicht bei Kollegen und Businesspartnern. So setzen Sie selbstbewusste Signale

**N**och bevor wir einen guten Morgen wünschen können, sehen Kollegen uns an, wie wir uns fühlen. Denn unser Körper gibt viele Informationen preis. Wovon Sie unbedingt die Finger lassen sollten und wie Sie sich im Büro gut aufstellen, verrät unsere Expertin **Monika Matschnig** („Körpersprache im Beruf: Wie Sie andere überzeugen und begeistern“, Gräfe und Unzer, 19,99 Euro).

## Haare flechten – nur zu Hause

Versonnen mit den Haaren spielen, einzelne Strähnen zwirbeln? Im Meeting sollten Sie sich besser nicht um Ihre Frisur kümmern. „Wer sich oft durch die Haare fährt oder sie immer wieder hinter das Ohr klemmt, zeigt einerseits Unsicherheit, im privaten Bereich ist es aber auch ein Flirtsignal. Das kommt im Geschäftsalltag komisch rüber“, sagt die Körpersprache-Expertin Monika Matschnig. Nur, wenn wirklich eine Haarsträhne das Gesicht verdeckt, die Frisur rasch und unbemerkt richten.

## Ein Lächeln ist wichtig – zur rechten Zeit

Ein Sprichwort besagt zwar, dass ein Lächeln die schönste Art ist, seinem Gegner die Zähne zu zeigen. Doch bitte übertreiben Sie nicht. „Frauen neigen im Job dazu, besonders in kritischen Situationen zu viel zu lächeln“, bemängelt Matschnig. Bei einer ernstesten Sache dürfe man ruhig einen seriösen Gesichtsausdruck aufsetzen. „Auch wenn es für viele Frauen immer noch eine Gratwanderung ist, ihre Weiblichkeit beizubehalten und gleichzeitig in einer von Männern dominierten Welt tough aufzutreten.“

## Zeigen Sie Ihr Gesicht...

...statt es hinter den Fingern zu verstecken, weil Sie vermeintlich verlaufene Wimperntusche korrigieren oder sich über die Lippen streichen. „Hand-Gesichts-Berührungen wirken negativ“, meint die Expertin. „Viele interpretieren die Geste als Zeichen für Angst oder Lügen.“ Besonders, wer sich mit zwei Fingern über die Augenbrauen fährt, signalisiert Unbehagen.

## Haltung fängt bei den Schultern an

„Ich sehe oft Frauen, die verkrampt sind und mit hochgezogenen Schultern über die Gänge laufen“, erzählt die Körpersprache-Trainerin. Eine ängstliche Abwehrhaltung. Nach vorn gekippte Schultern zeugen von Ratlosigkeit und wenig Selbstvertrauen. „Lassen Sie lieber immer wieder ganz bewusst die Schultern fallen – auch Ihre Nackenmuskulatur wird es Ihnen danken!“

## Machen Sie den Oberkörper frei

Eine offene Haltung wirkt zugänglich. Deshalb beim Betreten eines Raumes nicht die Tasche unter einen Arm klemmen und mit der anderen Hand auch noch festhalten. „Diese Bauchschutzhaltung wirkt ängstlich und verschlossen“, weiß Matschnig. Besser: die Tasche in der linken Hand halten, so bleibt die andere zum Shakehands frei – und der Oberkörper öffnet sich dem Gegenüber.

## Aufrecht stehen für mehr Selbstvertrauen

Je größer man wirkt, desto sicherer erscheinen wir anderen. Heben Sie Ihr Brustbein für einen aufrechten Oberkörper. „Damit überzeugen Sie andere leichter von sich und Ihren Fähigkeiten“, sagt der Körpercoach. Kleine Übung für zwischendurch: Lassen Sie im Stehen die Hände fallen, beide Hände zur Faust ballen, dann die Daumen nach vorne strecken. Jetzt die Arme nach außen drehen. Damit aktivieren Sie die Rückenmuskulatur und heben das Brustbein.

## An unserer Seite: die Arme

Viele Frauen legen die Arme eng an den Oberkörper. „Dadurch wirken sie schmal und gestikulieren nur noch mit flatternden Handgelenken“, sagt Matschnig. Das wirkt unsicher und wenig seriös. Um andere zu überzeugen, beim Gestikulieren darauf achten, dass Handgelenk und Unterarm eine Linie bilden. Das macht auch die Bewegung größer und unterstreicht Ihre Wichtigkeit.

## Eine ruhige Hand ist sicher

Wer nervös ist, neigt dazu, an den Nägeln zu kauen, mit Armbreife zu klimpern oder den Kuli immer wieder auf und zu zu drehen. Je unruhi-

ger die Hände, desto aufgeregter kommen Sie rüber. Besser: Gestikulieren Sie im Sitzen mit den Händen auf Höhe des Oberkörpers. „Oder Sie lassen die Hände einfach fallen. Das ist zwar zunächst die schwierigste Haltung, ist aber tatsächlich die natürlichste und souveränste“, meint die Körpersprache-Expertin.

## Auf Emotionen mit dem Finger zeigen

Fingerspitzengefühl ist wichtig. Sie sollten aber reibende Bewegungen mit den Kuppen vermeiden. „Frauen halten sich oft mit einer Hand am Ringfinger, dem Gefühlsfinger fest.“ Das spricht für emotionale Verunsicherung. Verschränkte Finger bilden vor dem Oberkörper eine kleine Festung – Sie wirken damit reserviert. Bei der „Raute der Macht“ liegen die Fingerspitzen aneinander und bilden ein Dreieck. Eine dominante, aber auch konzentriert wirkende Geste.

Wie man sich setzt, so wirkt man. Mit unseren Tipps wissen Sie, wohin mit Armen und Beinen



Illustration: Sylvia Neuner für Cosmopolitan

## Die Mitte ist das Kraftzentrum

Im Joballtag gilt: Immer auf beide Beine stellen, am besten hüftbreit. Dann sind Sie wesentlich standfester – auch gedanklich. „Die eingeknickte Hüfte ist eine Schutzhaltung, die Unterwürfigkeit ausdrückt“, sagt Matschnig. „Bauen Sie Spannung im unteren Bauchbereich auf, denn von dort geht Ihre ganze Energie aus.“ Mini-Work-out für die stabile Mitte: Spannen Sie Po- und Bauchmuskeln an, den Nabel zum Rücken ziehen.

## Die Position der Füße verrät Ihr Interesse

Wohin die Füße zeigen, dahin wandern auch die Gedanken. „Wenn Frauen sich unsicher fühlen, haben Sie oft ein sogenanntes Fluchtbein“, erklärt die Expertin. Die Fußspitze zeigt dann zu einer Tür- oder Fensteröffnung im Raum. „Der Kopf sagt, ich muss hierbleiben. Der Körper aber zeigt, dass Sie am liebsten abhauen würden.“ Erst wenn beide Füße auf Ihr Gegenüber deuten, demonstrieren Sie echtes Interesse.

## Den Beinen Beine machen

Oft bremsen wir uns aus, etwa wenn wir das „imaginäre Bremspedal“ treten: „Wenn Frauen Pumps tragen, stellen sie sich oft auf nur einen Stöckel. Die vordere Schuhspitze hebt dabei ab und es wirkt, als ob sie eine Aufgabe lieber von sich wegschieben würden“, so Matschnig. Besser ist es, sich mit beiden Beinen auf den Boden zu stellen und Standfestigkeit und Bodenhaftung zu signalisieren. **JESSICA SCHOBER**