



# So sprechen wir mit unserem Körper

Wir alle reden ständig, ohne dafür überhaupt den Mund aufzumachen. Wenn sich der Körper ändert und man sich in der eigenen Haut nach einer Gewichtsabnahme selbstsicherer fühlt, sollte man diese Aussagekraft von Mimik und Gestik zum eigenen Vorteil einsetzen. Wir haben nachgefragt

Wir wollen nicht immer, dass Menschen hinter unsere Maske blicken und wir sind dankbar, wenn viele eine Maske tragen. Wären alle immer aufrichtig, dann würde manche Familienfeier schnell zur Schlammschlacht ausarten. Somit müssen wir unsere Wirkung, sprich: unsere Körpersprache, kontrollieren. Im Beruf, als Freundin, als Kundin oder Mutter erfüllen wir Rollen und nutzen hierfür eine bestimmte Körpersprache. Entscheidend ist dabei, dass wir authentisch wirken, was nur andere beurteilen können. Es gibt auch eine Körpersprache, die wir nicht permanent unter Kontrolle haben, wie z. B. die Mikroausdrücke (kurze Muskelbewegungen im Gesicht), adaptive Reaktionen, wenn wir unter Stress stehen, oder vegetative Reaktionen, wie das Verändern der Hautfarbe oder das Vergrößern oder Verkleinern der Pupille.

## EXPERTIN

**Monika Matschnig** ist Diplom-Psychologin und eine der gefragtesten Expertinnen für Körpersprache und Wirkungskompetenz im deutschsprachigen Raum. Die Bestsellerautorin (aktuell: *Körpersprache: Gestik, Mimik & Haltung* und *Die Macht der Wirkung*) coacht und berät seit mehr als zehn Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter, Politiker und Privatpersonen. Mehr Informationen: [matschnig.com](http://matschnig.com)

### Körpersprache funktioniert größtenteils unbewusst. Können wir sie trotzdem kontrollieren?

**J**a, bis zu einem bestimmten Grad funktioniert das wunderbar und wir können bzw. müssen Körpersprache in bestimmten Situationen auch unter Kontrolle haben: Stellen Sie sich z. B. vor, Sie schaffen es in einem Bewerbungsgespräch nicht, Ihre hektischen Bewegungen eine Zeitlang zu kontrollieren. Hier würden wir schnell einen unsicheren Eindruck hinterlassen. Menschen, die permanent im Rampenlicht stehen, wie Politiker oder Schauspieler, haben begriffen, dass das Leben eine Bühne ist und wir darin eine Rolle einnehmen. Genauso aber auch muss sich Otto-Normalverbraucher immer wieder selbst darstellen:

### Der berühmte erste Eindruck, der so viel zählt: Was können wir tun, um einen guten zu vermitteln?

Hierfür gibt es einige einfache Tricks: Nutzen Sie die Macht der sogenannten Akzeptanzresonanz. Was ist damit gemeint? Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie Ihr Gegenüber mögen und automatisch strahlen Sie beim Aufeinandertreffen etwas Positives aus. Der Nebeneffekt: Ihr Gegenüber mag Sie auch. Und halten Sie Blickkontakt, denn dieser schafft Verbindung und wird ab drei Sekunden vom Gegenüber wahrgenommen. Ab vier Sekunden drücken Sie mit dem Blickkontakt Interesse am anderen aus. Doch starren Sie nicht! Menschen, die Blickkontakt vermeiden, wirken schüchtern, teilnahmslos oder als hätten sie etwas zu verbergen.

Goldene Regel: Lächeln Sie – was natürlich auch Ihre Augen mit einbeziehen sollte!

### Gibt es grundsätzlich positive Signale, die wir per Körpersprache setzen können?

Offene Arme, das Zuwenden der Körpermitte und Blickkontakt sind immer von großem Vorteil. Auch allein schon ein Nicken kann große Wirkung haben, denn es signalisiert „Ich höre dir zu“. Bedenken Sie auch: Wenn sich der Körper verändert, wie z. B. durch Gewichtsabnahme, fühlt man sich automatisch wohler in seiner Haut und gewinnt an Selbstvertrauen – und das sollte man nutzen. Denn Körpersprache geht immer von innen nach außen. Zeigen Sie Ihr neues Selbstbewusstsein zudem über die Kleidung, die Sie jetzt tragen können. Betonen Sie Ihre Attraktivität. Ich beobachte immer wieder, wie Kleidung die Haltung und Ausstrahlung von Menschen positiv beeinflusst!

Königin sein: Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Krone auf dem Kopf tragen. Der Körper richtet sich automatisch auf und nimmt Spannung an. Probieren Sie es mal!

### Umgekehrt, gibt es Gesten oder eine Mimik, die wir vermeiden sollten?

Ja. Dazu gehören der ausgestreckte Zeigefinger, der Ihr Gegenüber quasi „abschießt“, ineinander verkeilte Finger, die sich aufstellen, ein mürrischer Gesichtsausdruck, eine schlaffe Haltung, fuchtelnde Gesten, reibende und wischende Bewegungen oder Gesichtsbearührungen. Alle Bewegungen, die nicht zu den Worten passen, werden auch als negativ wahrgenommen. Und: Der Mensch glaubt immer dem Körper, niemals den Worten.

### Stichwort: Frauen und selbstbewusstes Auftreten. Gerade im Beruf scheinen viele Frauen immer noch eher die Tendenz zu haben, sich zurückzunehmen – mit entsprechenden Konsequenzen. Tipps?

Wenn Frauen sich durchsetzen wollen, dann können wir von Männern so einiges lernen: Imitieren Sie Männer hier und da, werden Sie aber nie zur Kopie! Bleiben Sie Frau, stellen Sie Qualitäten wie Empathie und Beharrungsvermögen unter Beweis. Das sind Trümpfe, die Frauen unbedingt ausspielen sollten. Gerade im Berufsleben kommt es darauf an, sich richtig zu inszenieren. Männer haben hier eine viel längere Erfahrung vorzuweisen. Sie können sich auf zahlreiche Vorbilder beziehen, was Machtgesten oder Verhaltensroutinen anbelangt. Frauen müssen es meist noch lernen, nicht zaghaft zu sein und ihre Ansprüche kraftvoll nach außen zu vertreten. Mittlerweile gibt es zum Glück aber etliche gute Beispiele für Erfolgsfrauen aus der Politik und Wirtschaft. Namen, die ich hier gern nenne, sind beispielsweise Angela Merkel, die sich im Laufe der Jahre unglaublich entwickelt hat. Man sieht, wie sie konsequent an ihrer Wirkung gearbeitet hat. Oder – aus einem anderen Bereich – Barbara Schöneberger, die eine ganz hervorragende Präsenz hat.



# ERZÄHLEN AUCH SIE VON IHREM ERFOLG

**H**aben Sie Ihr Zielgewicht vor Kurzem erreicht, können Sie zu Recht stolz darauf sein! Feiern Sie Ihren Erfolg, indem Sie über Ihre Geschichte berichten. Wie fühlt es sich an, sein Wunschgewicht erreicht zu haben? Was hat sich seit der Abnahme in Ihrem Leben verändert? Vielleicht werden bald auch Sie für die Titelgeschichte des Weight Watchers-Magazins ausgewählt und zu einem unserer exklusiven Foto-Shootings eingeladen. Ein professionelles Team aus Visagisten, Stylisten und Fotografen wird Sie und Ihren Abnahmeerfolg gebührend in Szene setzen – ein unvergessliches Erlebnis, mit unvergesslichen Fotos. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Das Formular finden Sie unter [meine-erfolgsgeschichte.com](http://meine-erfolgsgeschichte.com).

Indem Sie Ihre Geschichte einsenden, erlauben Sie Weight Watchers, diese im Magazin, auf der Website [weightwatchers.de](http://weightwatchers.de) oder auch in anderen Mitteilungen (z. B. Presse, Mailings, Treffenunterlagen, Programmunterlagen usw.) zu veröffentlichen.