

Kommunikation

Die Grundgesetze der Kommunikation

Um die Kommunikation zwischen Menschen zu verstehen und zu verbessern, bedarf es dreier grundlegender Sichtweisen:

1. Jedes Verhalten ist Kommunikation

„Man kann nicht nicht kommunizieren!“

- Warum kann man nicht nicht kommunizieren?
 - Körperhaltung
 - Körpersprache
 - Mimik
 - Gestik

2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt

- Was wir mitteilen, ist eine Sache. Wie wir es tun, unter Umständen eine ganz andere. Beide Aspekte sind in jeder Mitteilung enthalten. Das „WIE“ kommunizieren wir weitgehend über die Körpersprache, das „WAS“ über die Sprache.

3. Der Beziehungsaspekt bestimmt, wie der Inhalt verstanden werden soll

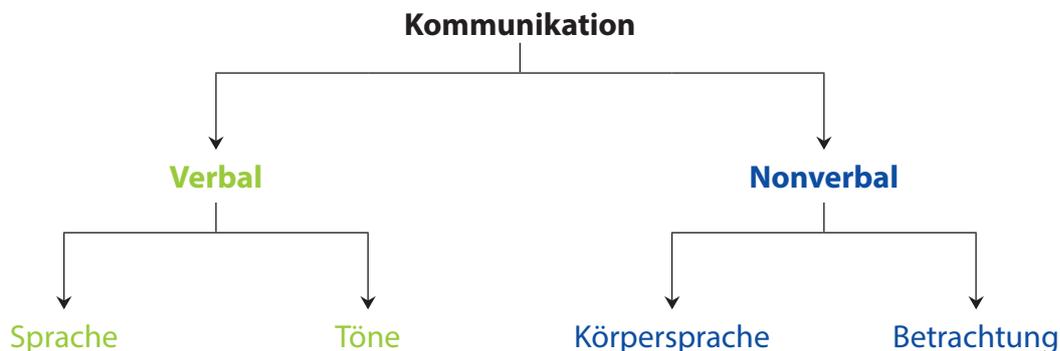
- In der Kommunikation ist also das „WIE“ viel bedeutsamer als der Inhalt des Gesagten („Der Ton macht die Musik“). Über 90 % der Bedeutung unserer Mitteilungen sind körpersprachlich bedingt.

Dies illustriert das Eisberg-Modell





Es gibt zwei Arten der Kommunikation: verbale und nonverbale Kommunikation



Aufgabe Ordnen Sie zu. Malen Sie die Kästchen in der Farbe der jeweiligen Begriffe an.

tief

auf den Boden gucken

mit den Haaren spielen

leise

schrill

von einem Fuß auf den anderen treten

schnelle Bewegung

laut

englisch

verschränkte Arme

weggucken

in die Augen gucken

deutsch

Was ist Körpersprache?

Definition Zur Körpersprache gehören oft unbewusste Gesten, Körperhaltung und Gesichtsausdruck. Diese senden Signale über die Gefühle und Emotionen einer Person aus. Körpersprache ist ein wichtiger Aspekt der nonverbalen Kommunikation.

Körpersprache ist außerdem:

- Bestandteil zwischenmenschlicher Verständigung ohne verbale Ausdrucksmittel
- Körperbewegungen, Gesten, Mienen, Haltung und Handlungen sowie die Position im Raum
- Gedanken, Seelenleben und Ängste die unbewusst verraten werden
- Kleidung, Stimme, Frisur und Geruch

Hinweis

Für den gesamten Eindruck eines Menschen auf seinen Gesprächspartner machen nur 7 % das Wort, 38% die Stimme und 55 % die Körpersprache aus.

Es gibt zwei Arten der Körpersprache

1. Unbewusste Signale des Körpers

Die meisten Signale der Körpersprache stellen unbewusste Gesten dar, mit denen der Körper auf die Gesprächssituation, die Gefühlswelt oder den Auftritt des Gegenübers reagiert. Bei einer (ehrlich empfundenen) schlechten Neuigkeit, wie etwa einer Kündigung wird es einem Menschen kaum gelingen, seine Betroffenheit nicht auch durch Signale des Gesichtes oder der Körperhaltung zu offenbaren. Gleiches gilt im umgekehrten Fall für freudige Überraschungen.

2. Bewusste Signale des Körpers

Zu den bewussten Signalen des Körpers zählen angelernte bzw. antrainierte Fähigkeiten, wie Anlächeln, ein gezielter Blick, ein ausdrucksloses Gesicht „Pokerface“, ein selbstbewusster Händedruck zur Begrüßung, eine aufrechte Körperhaltung z. B. beim Bewerbungsgespräch. Jeder Mensch kann aus der Eigenbetrachtung seiner Körpersprache oder der Beobachtung der Gestik anderer Menschen Schlüsse ziehen und seine bewusste Körpersprache dadurch beeinflussen.

Grundsatz: „Der Körper lügt nie!“

Elemente der Körpersprache

1. Körperhaltung
2. Mimik
3. Gestik
4. Blickkontakt

1. Körperhaltung

- Spiegelt den Gemütszustand wieder
- Muss den verbalen Aussagen entsprechen
- Wird beeinflusst durch
 - Stellung der Füße
 - Haltung des Oberkörpers
 - Stellung der Schultern



2. Mimik → der Gesichtsausdruck

- Gefühle
 - Emotionale Reaktion beim Gegenüber
- Verstärkung positiver und negativer Botschaften
- Gesichtsausdruck zeigt inneres Empfinden
- Es werden wahrgenommen:
 - Die Augen
 - Der Blick
 - Der Mund
 - Die Stirn

3. Gestik

- Bewegung unseres Körpers
- Wichtigste Instrumente
 - Hände und Arme
- Verbale Aussagen durch entsprechende Gesten verstärken
 - Gut: ruhige und positive wirkende Gesten
 - Schlecht: übertriebene Gestik

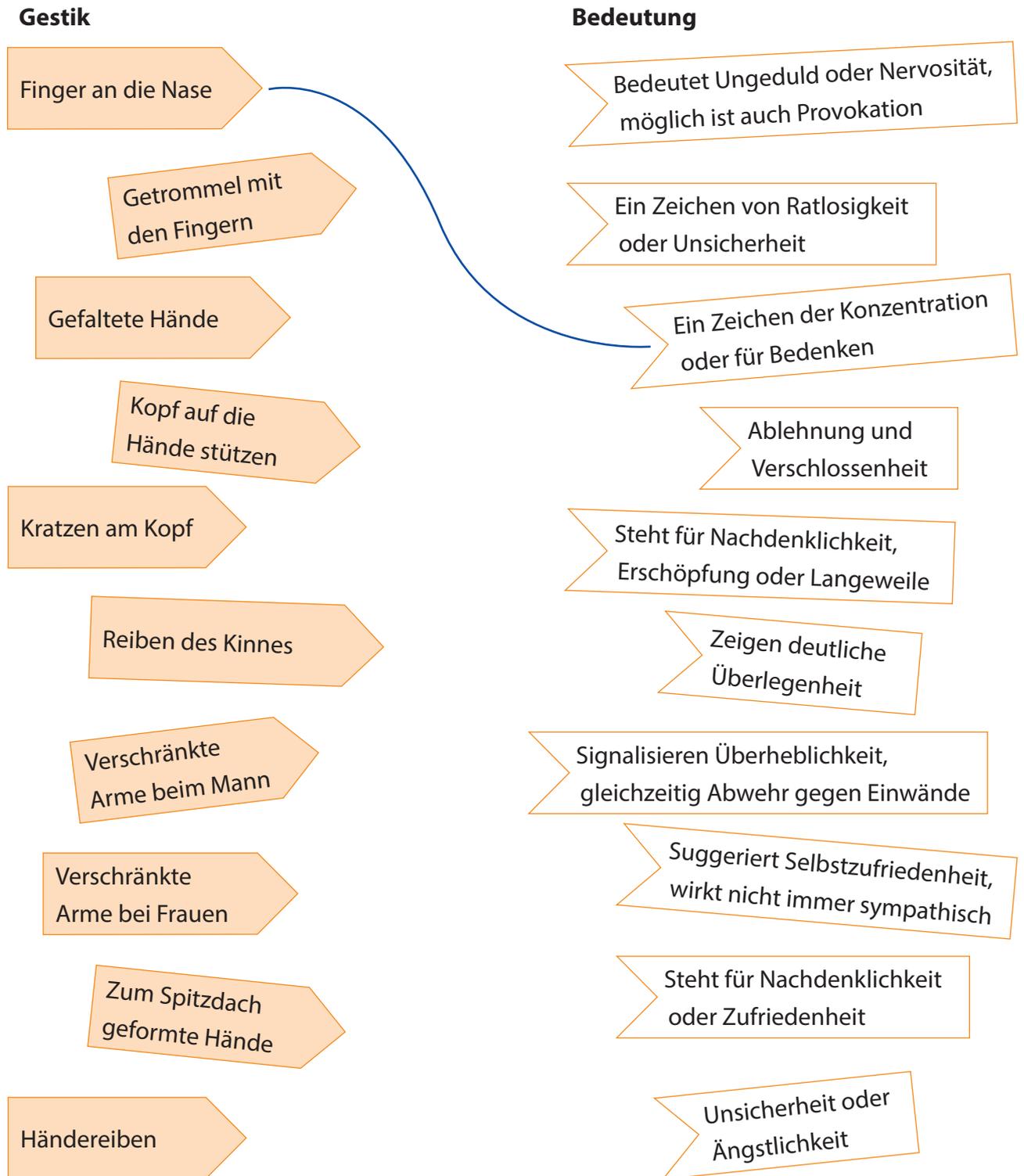
4. Blickkontakt

- Wichtigste Kontaktbrücke zu den Zuhörern
- Mimik des Gegenübers ist zu beachten
 - Wie wird das Gesagte aufgenommen
- Direkte Ansprache durch Blickkontakt
 - Zuhörer ist aufmerksamer

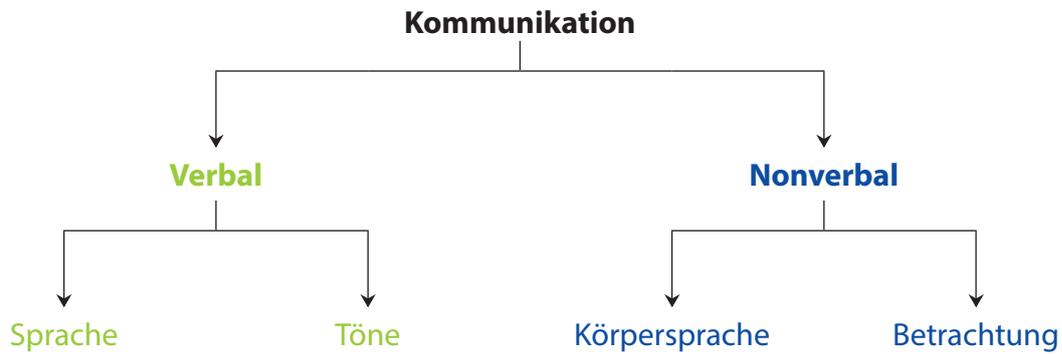
Gestik und Mimik

Das kleine ABC der Handgesten

Aufgabe Ordnen Sie die Gesten ihrer Bedeutung zu.



Es gibt zwei Arten der Kommunikation: verbale und nonverbale Kommunikation



Aufgabe Ordnen Sie zu. Malen Sie die Kästchen in der Farbe der jeweiligen Begriffe an.

tief

auf den Boden gucken

mit den Haaren spielen

leise

schrill

von einem Fuß auf den anderen treten

schnelle Bewegung

laut

englisch

verschränkte Arme

weggucken

in die Augen gucken

deutsch

Gestik und Mimik

Das kleine ABC der Handgesten

Aufgabe Ordnen Sie die Gesten ihrer Bedeutung zu.

