

Thema	Haltung bewahren (Credo 5) Der Körper ist mein Instrument
Zeitbedarf	5 -15 min
Durchführungsort	Überall an jedem Ort
Material	Kein Material notwendig
<p>Unsere Körperhaltung - Körpersprache gibt den Ton an. Sie verrät uns Gefühle und Gedanken.</p> <p>55% unserer Aufmerksamkeit richtet sich nämlich auf Haltung, Gestik und Mimik unseres Gegenübers.</p> <p>38% unserer Aufmerksamkeit richtet sich nach Lautstärke und Melodie unserer Stimme.</p> <p>7% unserer Aufmerksamkeit richtet sich also nur auf den Inhalt.</p> <p>Mit Worten können wir vielleicht jemanden täuschen, verletzen oder sogar belügen. Wen aber überzeugt schon ein aufgesetztes Lächeln? Körperhaltung - Körpersprache richtig zu verstehen und einzusetzen kann von grossem Vorteil sein. Gerade in Situationen, in denen ein guter Eindruck entscheidend ist, ist das Wissen um diese Kunst unverzichtbar.</p> <p>Der erste Eindruck zählt. Nach nur wenigen Sekunden, bilden sich Menschen ein Urteil über einen Fremden. Das beste Beispiel ist der Händedruck beim ersten Aufeinandertreffen. Ist er kraftvoll, direkt, nass oder einfach nur so dahingegeben? Unser Gegenüber entscheidet gerade in diesem Moment über Positiv oder negativ.</p> <p>In unserem Alltag nimmt also unsere Körperhaltung- Körpersprache eine wichtige Rolle ein, ob wir positiv oder negativ auf unsere Mitmenschen wirken.</p>	
Aufgabe	<p>Gruppengrösse: 2 - 4 Personen</p> <p>Ein Teilnehmer stellt sich bewusst in verschiedenen Körperhaltungen der Gruppe vor z. b.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ängstlich• Traurig• Gelangweilt• Selbstsicher• Bestimmend

	<ul style="list-style-type: none"> • Befehlerisch • Lachend / Fröhlich • Fragend etc. <p>Die anderen Teilnehmer von der Gruppe beobachten diese Körperhaltungen und diskutieren diese miteinander.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was für Gefühle löst das in mir aus? - Was denke ich über diese Person? - Möchte ich mich auf diese Person einlassen? usw. <p>Wechselt die Teilnehmer, die vor der Gruppe steht aus, es darf jetzt jemand anders sich vor die Gruppe stellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Löst eine andere Person das gleiche in mir aus? - Habe ich die gleichen Gefühle / Gedanken? <p>Diskutiert das gemeinsam in der Gruppe.</p>
Erwartungen	<ul style="list-style-type: none"> - Menschenkenntnisse verbessern durch richtiges deuten der Signale - Selbsterkenntnis erweitern - Sein eigenes Persönlichkeitsprofil stärken - Falsche Signale beim Gegenüber zukünftig vermeiden <p>Es ist nicht wichtig was ich meine, sondern wie ich wirke!</p>



<http://www.thurvita.today/wp-content/uploads/2015/07/9Credos-mit-Leitsätzen.pdf>