



FÜHREN DURCH BEWUSSTE KÖRPERSPRACHE

Im Alltag bewegen wir uns „automatisch“, ich könnte auch sagen wir laufen in der Einstellung „Autopilot“. Keiner überlegt lange, bevor er einen Fuß vor den anderen setzt, eine Treppe hoch und runter läuft oder wie er anderen den Weg weist. Im Klartext: Wir haben uns mit den Jahren eine Körpersprache angeeignet, welche wir täglich unbewusst ausführen. Aber was, wenn meine Körpersprache nach außen nicht das ausstrahlt, was ich innerlich fühle?

WIE WIRKE ICH?

Mal angenommen, ich halte mich innerlich für selbstbewusst und sicher und klammere mich gleichzeitig bei jeder Präsentation, die ich halte, an einem Stuhl fest? Wirkt das sicher? Oder umgekehrt: Mal angenommen, ich bin innerlich unruhig und gestresst, kann mir dann äußerlich wirklich eine gelassene Körperhaltung gelingen?

Ausstrahlung beinhaltet nicht grundlos das Wort „strahlen“, denn meine Körpersprache strahlt auf mein Gegenüber und drückt dadurch etwas aus. Menschen können diese Energie, die Spannung, die Strahlung, die von mir ausgeht wunderbar wahrnehmen. Hunde sogar noch um ein Vielfaches mehr. Da macht es doch Sinn zu überprüfen, ob meine innere Haltung mit meiner äußeren übereinstimmt. Besonders vorteilhaft ist, dass ich mich von beiden Seiten verändern kann: Ich kann meine innere Haltung überprüfen, die wiederum Einfluss auf meine Körpersprache hat und diese gleichermaßen verändern kann. Oder ich beeinflusse bewusst meine äußere Haltung und verändere dadurch schrittweise mein inneres Mindset. Beides ist möglich – von innen nach außen und von außen nach innen.

Ich konzentriere mich heute auf die Veränderung der äußeren Haltung, also der Weg von außen nach innen. Was also kannst Du tun, um körper-sprachlich gut zu führen?

ÜBERPRÜFE DEINE GRÖSSE

Mach dich einmal bewusst sehr groß und auch andersrum sehr klein. Reflektiere anschließend, wo du dich im Alltag befindest und nimm dir einen ganzen Tag vor, besonders aufrecht zu laufen und dich groß zu fühlen.

WIE STEHT ES UM DEINE GANGART?

Machst du große langsame Schritte oder lieber schnelle kleine? Stampfst du mit den Füßen oder schwebst du gefühlt über dem Boden? Wirkst du dadurch vielleicht ruhig oder sogar schwerfällig?

Oder strahlst du dadurch Hektik aus? Wähle einen Tag lang bewusst eine Geschwindigkeit, die du als gelassen und souverän empfindest.

ÜBERPRÜFE DEINEN GESICHTSAUSDRUCK

Nutze öfter einmal die Gelegenheit dich im Spiegel zu sehen. Bist du freundlich lächelnd, mit Lachfalten an den Augen und Mundwinkeln?

Oder schaust du ernst und grimmig, hast eine stark ausgeprägte Zornesfalte und runzelst die Stirn ständig? Wem schaust du persönlich lieber ins Gesicht – einer lächelnden Person oder einer sehr ernsten? Probiere doch mal aus, einen Tag lang gezielt auf deine Mimik zu achten.

WIE IST DEINE GESAMTWIRKUNG?

Wirst du als herzlich und einladend wahrgenommen oder als kalt und distanziert? Mit welchen Handbewegungen lädst du dein Gegenüber ein dir näher zu kommen? Überprüfe, ob diese wirklich einladend sind.

KÖRPERSPRACHE IST KEIN ZUFALL!

Zum Glück! Gerade bei der Führung gelingen die größten Erfolge, wenn deine innere und äußere Haltung übereinstimmen. Erst dann bist du wirklich authentisch und selbstsicher. Es macht daher für jede Führungskraft Sinn, zu hinterfragen und zu reflektieren, ob es zwischen innerer und äußerer Haltung eine Diskrepanz gibt. Und wenn dir diese selbst nicht auffällt, hilft dir die bewährte Methode des Feedback-Einholens sicherlich weiter.

Viel Erfolg beim Umsetzen!

Für weitere Tipps und Tricks folge mir auf Facebook und Instagram:

Barbara Nowak -
Dein Führungcoach



barbara_nowak_official