

## Tipps zur Körpersprache

Die menschliche Kommunikation besteht aus verbalen und nonverbalen Zeichen. Die gesprochene Sprache als eindeutigstes Zeichen der Kommunikation ist dabei nur die Kommunikationsform, die Menschen bewusst einsetzen. Die menschliche Mimik und Gestik als Form der nonverbalen Kommunikation, kann häufig kaum kontrolliert werden. Diese Form der Kommunikation nennt sich auch Körpersprache und wird in jeder Lebenssituation zum Ausdruck gebracht. Insbesondere in Stresssituationen kann die Körpersprache viel über Personen erzählen, da sie verrät was eine Person fühlt auch wenn diese versucht sich anders zu geben. Man muss die Körpersprache nur zu lesen wissen. Im Gegensatz dazu, ist es möglich die eigene Körpersprache auch zu kontrollieren und den Eindruck, den man auf andere macht, positiv zu beeinflussen.

### Körpersprache im Bewerbungsgespräch

Vor allem im Bewerbungsgespräch ist es wichtig, dass das was Sie auf Fragen antworten auch mit den Signalen einhergeht, die Sie ausstrahlen. Im Bewerbungsgespräch geht es um die perfekte Selbstpräsentation und diese hängt nicht nur von Ihren Aussagen ab, sondern auch von Ihren Gesichtszügen, Ihrer Körperhaltung und Ihren Bewegungen. Das wichtigste ist dabei Ihre Glaubwürdigkeit und Ihre Authentizität zu bewahren. Dennoch gibt es einige Gesten und Verhaltensweisen, durch die Sie als Bewerber\*in sofort schlecht auffallen.

### NO GO's der Körpersprache im Bewerbungsgespräch:

- Schlaffer Händedruck bei der Begrüßung
- Fehlender Blickkontakt
- Kein Lächeln aufsetzen
- Unruhiges Wetzeln auf dem Stuhl
- Schlechte Körperhaltung
- Arme vor der Brust verschränken
- Mit den Haaren spielen
- Mit den Händen fuchteln
- Arme hinter dem Kopf verschränken
- Beine spreizen

### DO's:

Begrüßen Sie mit einem festen Händedruck Sitzen Sie ruhig, aufrecht und der Gesprächspartner\*in zugewandt. Falten Sie Ihre Hände in den Schoß oder legen Sie locker auf den Tisch. Setzen Sie Ihre Hände ein, um Aussagen zu bestärken, aber bleiben Sie dabei mit den Händen unterhalb der Schulterlinie. Halten Sie lächelnd Blickkontakt und nicken Sie bejahend, wenn Ihr Gegenüber etwas sagt. Am Ende wieder fester Händedruck, Blickkontakt, selbstbewusste Verabschiedung und gute Haltung bis Sie außer Sichtweite sind.

Signalisieren Sie Interesse – auf allen Kanälen!