

Samy Molcho

ABC
der Körper-
sprache

pickup

Samy Molcho

ABC
der Körper-
sprache





Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.

10. Auflage
© 2006/2009 Ariston Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv und Fotos: Poby
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: PBtisk a.s., Přeborn
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-7205-2841-2



Inhalt

Einführung	11
Was ist Körpersprache?	11
A-Z	15
Arme	17
Augen sprechen	18
Begrüßung	21
Beine	23
Berühren	26
Sich bewegen	28
Bewerbung	29
Blickkontakt	33
Brustkorb	35
Drohen	37
Essen	38
Finger	38
Flirt	42
Fluchtreaktion	43
Fuß	45
Gang	46

Gefühle zeigen	50
Gesichtsausdruck	52
Hals	52
Haltung	52
Händedruck	56
Mit Händen reden	59
Haut	62
Imponieren	63
Kommunizieren	64
Kopf	68
Körpersprache der Kinder	68
Körpersprache und verbale Sprache	70
Lächeln	74
Mund	75
Nacken	76
Nähe	77
Nase	81
Offenheit, sich öffnen	82
Präsentieren, vor Publikum sprechen	83
Rituale	87
Rollenbilder	88
Schultern	92
Sitzen	93
Soziale Signale	97
Spielregeln	98

Standpunkt	99
Status	101
Territorium	104
Verkrampfen	106
Zähne	107
Zunge	108
Der Autor	111





Einführung



Was ist Körpersprache?

Körpersprache ist der Ausdruck unseres inneren Wünschens, unseres Befindens sowie unserer Gefühle, unseres Wollens und Handelns. Sie verkörpert unser Ich – und sie spielt daher immer mit, wenn Menschen einander begegnen, miteinander sprechen und auch, wenn sie mit sich selbst allein sind. Der Körper spricht immer.

Wenn wir offen sind für die Signale und Kommentare unserer Körpersprache und ein waches Auge auf die Körpersprache der anderen haben, können viele Gespräche und Begegnungen leichter und erfolgreicher verlaufen. Die Kenntnis der Körpersprache, des lautlosen Frage- und Antwortspiels in unserem körperlichen Verhalten, öffnet direkte Wege für einen freieren Umgang miteinander. In manchen Augenblicken, in denen wir nicht sprechen wollen oder können, spricht unser Körper weiter: Da sagt ein Blick, eine Wendung des Kopfes oder eine Geste mehr als tausend Worte.

Man kann in der Entwicklung eines Kindes verfolgen, wie das ursprüngliche Verhalten des Säuglings