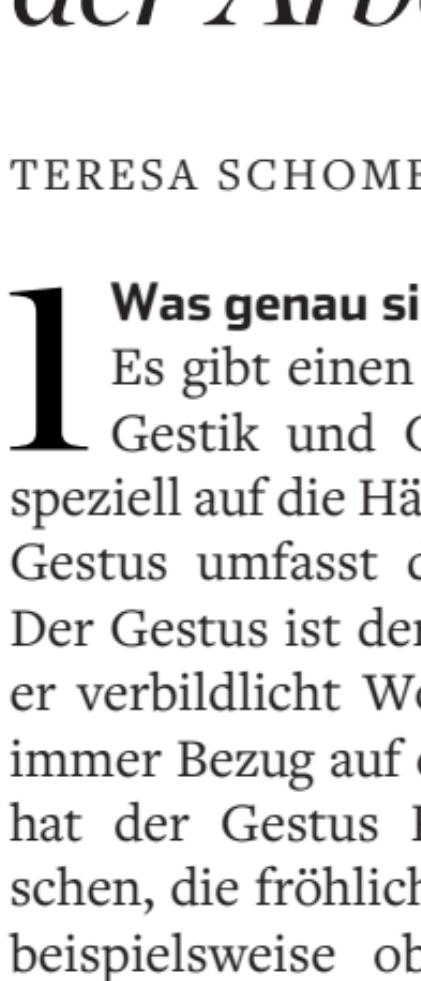


Hamburger JOBS.de

NACHGEFRAGT



**Violeta Mikic ist
Körpersprachen-
expertin und
Coach im Bereich
Topmanagement.**

FOTO: VIOLETA MIKIC

Gesten bei der Arbeit

TERESA SCHOMBURG

1 Was genau sind eigentlich Gesten? Es gibt einen Unterschied zwischen Gestik und Gestus. Die Gestik ist speziell auf die Hände zugeschnitten, der Gestus umfasst den gesamten Körper. Der Gestus ist der Dirigent der Sprache, er verbildlicht Worte und nimmt dabei immer Bezug auf ein Gegenüber. Zudem hat der Gestus Richtungen. Bei Menschen, die fröhlich sind, liegt der Gestus beispielsweise oberhalb des Bauchnabels, sind sie negativ gestimmt, liegt er unterhalb des Bauchnabels. Widerspricht das Gesagte dem, was der Gestus ausdrückt, nimmt man das intuitiv wahr.

2 Wie gezielt lassen sich Gesten und Gestus im Job einsetzen? Bestimmte Gesten wie die Merkel-Raute oder der nach oben gestreckte Daumen lassen sich für einen Moment einsetzen, das sind aber schon eher Posen. Jeder von uns hat aber seinen eigenen psychologischen Gestus. Wenn wir uns wohl fühlen, ist er richtig und kompetent. Fühlen wir uns unwohl, ziehen wir uns unwillkürlich zusammen, um uns zu schützen. Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf, kann man selbst in den Situationen beobachten, in denen man sich wohlfühlt: Wie sitzt man, was macht man mit den Händen? Das kann man dann als Repertoire einsetzen, wenn man sich zum Beispiel in einem Konferenzraum aufhält.

3 Welche Trends von Gestik am Arbeitsplatz beobachten Sie? Dadurch, dass wir viel mehr über Smartphones kommunizieren, verändert sich der Gestus. Er wird ärmer, die Ohren übernehmen einen Teil des Sehens. Wenn ich mit Akademikern oder Vorständen arbeite, stelle ich oft fest, dass sie nicht wissen, was sie mit ihren Händen machen sollen. Was machen sie, wenn sie sich nicht am Tisch festhalten oder den Kugelschreiber in der Hand haben, sondern wenn sie sich mit dem, was sie sagen, emotional verbinden? Denn wenn wir emotional verbunden sind mit dem, was wir sagen und dabei in Kontakt mit demjenigen, dem wir etwas erzählen, ist der Gestus stimmig.

Drei Fragen an

Die Ohren übernehmen das Sehen

Eine guter Redner redet auch mit den Händen. Doch die Bedeutung der Körpersprache lässt nach

1 Was genau sind eigentlich Gesten?

Es gibt einen Unterschied zwischen Gestik und Gestus. Die Gestik ist speziell auf die Hände zugeschnitten, der Gestus umfasst den gesamten Körper. Der Gestus ist der Dirigent der Sprache, er verbildlicht Worte und nimmt dabei immer Bezug auf ein Gegenüber. Zudem hat der Gestus Richtungen. Bei Menschen, die fröhlich sind, liegt der Gestus beispielsweise oberhalb des Bauchnabels, sind sie negativ gestimmt, liegt er unterhalb des Bauchnabels. Widerspricht

das Gesagte dem, was der Gestus ausdrückt, nimmt man das intuitiv wahr.

2 Wie gezielt lassen sich Gesten und Gestus im Job einsetzen?

Bestimmte Gesten wie die Merkel-Raute oder der nach oben gestreckte Daumen lassen sich für einen Moment einsetzen, das sind aber schon eher Posen. Jeder von uns hat aber seinen eigenen psychologischen Gestus. Wenn wir uns wohl fühlen, ist er richtig und kompetent. Fühlen wir uns unwohl, ziehen wir uns

unwillkürlich zusammen, um uns zu schützen. Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf, kann man selbst in den Situationen beobachten, in denen man sich wohlfühlt. Das kann man dann als Repertoire einsetzen, wenn man sich zum Beispiel in einem Konferenzraum aufhält.



Violeta Mikic ist Körpersprachen-expertin und Coach im Bereich Topmanagement.
FOTO: V. MIKIC

3 Welche Trends am Arbeitsplatz beobachten Sie?

Dadurch, dass wir viel mehr über Smartphones kommunizieren, verändert sich der Gestus. Er wird ärmer, die Ohren übernehmen einen Teil des Sehens. Wenn ich mit Akademikern oder Vorständen arbeite, stelle ich oft fest, dass sie nicht wissen, was sie mit ihren Händen machen sollen. Was machen sie, wenn sie sich nicht am Tisch oder Kugelschreiber festhalten, sondern wenn sie sich mit dem, was sie sagen, emotional verbinden? Oft ist dann der Gestus stimmig.

NACHGEFRAGT

Violeta Mikic ist Körpersprachenexpertin und Coach im Bereich Topmanagment. FOTO:

VIOLETA MIKIC

Gesten bei der Arbeit

1 Was sind eigentlich Gesten?

Es gibt einen Unterschied zwischen Gestik und Gestus. Die Gestik ist speziell auf die Hände zugeschnitten, der Gestus umfasst den gesamten Körper. Der Gestus ist der Dirigent der Sprache, er verbildlicht Worte und nimmt dabei immer Bezug auf ein Gegenüber. Zudem hat der Gestus Richtungen. Bei Menschen, die fröhlich sind, liegt der Gestus oberhalb des Bauchnabels, sind sie negativ gestimmt, liegt er unterhalb des Bauchnabels. Widerspricht das Gesagte dem, was der Gestus ausdrückt, nimmt man das intuitiv wahr.

2 Wie gezielt lassen sich Gesten und Gestus im Job einsetzen?

Bestimmte Gesten wie die Merkel-Raute oder der nach oben gestreckte Daumen lassen sich für einen Moment einsetzen, das sind aber schon eher Posen. Jeder von uns hat aber seinen eigenen psychologischen Gestus. Wenn wir uns wohl fühlen, ist er richtig und kompetent. Fühlen wir uns unwohl, ziehen wir uns unwillkürlich zusammen, um uns zu schützen. Das kann man dann als Repertoire einsetzen, wenn man sich zum Beispiel in einem Konferenzraum aufhält.

NACHGEFRAGT



Violeta Mikic ist Körpersprachen-expertin und Coach im Bereich Topmanagement. FOTO: VIOLETA MIKIC

Gesten bei der Arbeit

1 Was genau sind eigentlich Gesten?

Es gibt einen Unterschied zwischen Gestik und Gestus. Die Gestik ist speziell auf die Hände zugeschnitten, der Gestus umfasst den gesamten Körper. Der Gestus ist der Dirigent der Sprache, er verbildlicht Worte und nimmt dabei immer Bezug auf ein Gegenüber. Zudem hat der Gestus Richtungen. Bei Menschen, die fröhlich sind, liegt der Gestus etwa oberhalb des Bauchnabels, sind sie negativ gestimmt, liegt er unterhalb des Bauchnabels. Widerspricht das Gesagte dem, was der Gestus ausdrückt, nimmt man das intuitiv wahr.

2 Wie gezielt lassen sich Gesten und Gestus im Job einsetzen?

Bestimmte Gesten wie die Merkel-Raute oder der nach oben gestreckte Daumen lassen sich für einen Moment einsetzen, das sind aber schon eher Posen. Jeder von uns hat aber seinen eigenen psychologischen Gestus. Wenn wir uns wohl fühlen, ist er richtig und kompetent. Fühlen wir uns unwohl, ziehen wir uns unwillkürlich zusammen, um uns zu schützen. Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf, kann man selbst in den Situationen beobachten, in denen man sich wohlfühlt: Wie sitzt man, was macht man mit den Händen? Das kann man dann als Repertoire einsetzen, wenn man sich zum Beispiel in einem Konferenzraum aufhält.

3 Welche Trends von Gestik am Arbeitsplatz beobachten Sie?

Dadurch, dass wir viel mehr über Smartphones kommunizieren, verändert sich der Gestus. Er wird ärmer, die Ohren übernehmen einen Teil des Sehens. Wenn ich mit Akademikern oder Vorständen arbeite, stelle ich oft fest, dass sie nicht wissen, was sie mit ihren Händen machen sollen. Was machen sie, wenn sie sich nicht am Tisch oder dem Kugelschreiber festhalten? Denn wenn wir emotional verbunden sind mit dem, was wir sagen, ist der Gestus meist stimmig.