



# Checkliste

## Nonverbale Kommunikation

**Blicke sagen mehr als 1.000 Worte – das ist nonverbale Kommunikation. Mit unserer Körpersprache und unserem äußeren Erscheinungsbild verraten wir so einiges über uns, ob bewusst oder unbewusst. Die Kunst ist es, diese Art der Kommunikation zu verstehen und richtig zu deuten. Vor allem in unserem Arbeitsumfeld ist es wichtig, die richtigen Zeichen zu senden.**

**Man unterscheidet 2 Arten von nonverbaler Kommunikation:**

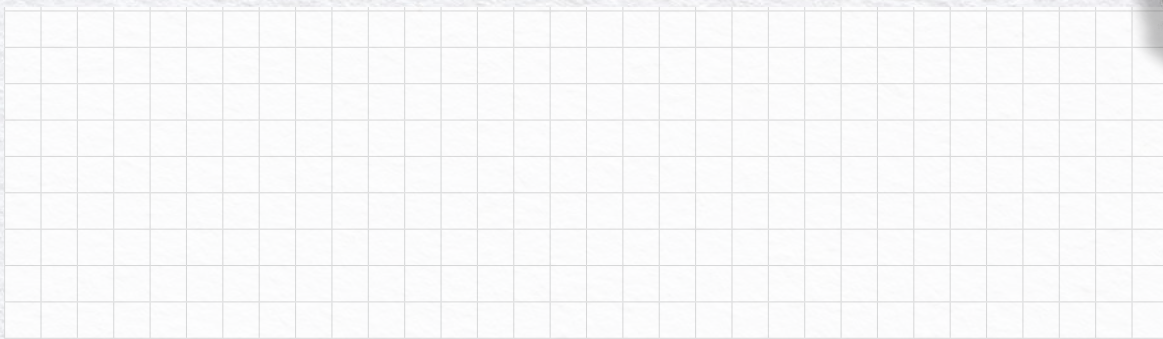
### Vokale nonverbale Kommunikation (Sprechweise)

- Hier spielt die Intonation, also wie man etwas betont, eine Rolle.
- Die Sprachbegleitung durch vokale Kommunikation drückt die inhaltsunabhängige Kommunikation aus. Zum Beispiel durch das Sprechtempo, die Sprechmelodie, den Sprechrhythmus und Sprechpausen.

### Nonvokale nonverbale Kommunikation (ohne Worte oder Töne)

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • Mimik – Körperbewegungen/Rhythmus | • Proxemisches Verhalten (Distanzverhalten) |
| • Gestik – Körperspannung           | • Kleidung                                  |
| • Blickkontakt – Dynamik/Energie    | • Geruch                                    |
| • Körperhaltung, Sitzhaltung        | • Atmung                                    |

### Notizen













## Nonverbale nonvokale Kommunikation

- Mimik – Körperbewegungen/Rhythmus
- Gestik – Körperspannung
- Blickkontakt – Dynamik/Energie
- Körperhaltung, Sitzhaltung
- Proxemisches Verhalten (Distanzverhalten)
- Kleidung
- Geruch
- Atmung



## Nonverbale Kommunikation in der Praxis

### Im Beruf

- Es gibt professionelle Trainings und Seminare für nonverbale Kommunikation. Diese werden vor allem von Geschäftsleuten und Politikern genutzt, um das Ergebnis einer Präsentation zu beeinflussen und zu unterstreichen.
- Durch ein entschlossenes Auftreten, aufrechte Körperhaltung, angemessene Kleidung und Blickkontakt sowie ein authentisches Lächeln kannst du in vielen Situationen punkten. Betone die Inhalte, die dir wichtig sind, oder unterstreiche sie z. B. mit einer ausholenden Geste.
- Verleihe deinen Worten durch Sprechpausen mehr Ausdruck und gib deinem Gegenüber Zeit, die Informationen zu erfassen.
- Im Kundenkontakt hilft es dir, Signale zu verstehen, die dein Gesprächspartner sendet, und sich diesem in Sprechtempo, Lautstärke und Körperhaltung anzupassen, um eine Verbindung aufzubauen.
- Auch hier gilt es, natürlich und authentisch zu bleiben und mit Gestik und Mimik nicht zu übertreiben, sonst wirkst du wie ein Theaterschauspieler.

### In der Schule

- Eine offene, freundliche Atmosphäre, in der Fehler erlaubt sind, fördert das Lernen.
- Verbale und nonverbale Kommunikation der Lehrkraft müssen in Einklang miteinander stehen, damit die Aussagen glaubhaft wirken.
- Lehrer sollten bestimmt sein, aber keinen Druck ausüben.
- Schüler müssen das Gefühl haben, sich entfalten zu dürfen und ernst genommen zu werden.
- Lehrer sollten ihre Schüler durch ihre eigene Begeisterung im und für den Unterricht motivieren. Diese muss sich in der Stimme, dem Auftreten, der Mimik und Gestik widerspiegeln.