

BERN

WIRTSCHAFTS- RAUM

In dieser Rubrik finden Sie Beiträge zu den Themen Wirtschaft und Gesellschaft, wenn immer möglich mit Bezug zur Region Bern.

Bleiben Sie auf dem Laufenden mit unserem vierteljährlich erscheinenden Newsletter. [Hier geht es zur Anmeldung.](#)

Mit Körpersprache im Beruf überzeugen

Der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick sagte: «Sobald sich zwei Menschen begegnen, kommunizieren diese miteinander. Kommunikation ist wie Verhalten und da man sich nicht nicht verhalten kann, kann man auch nicht nicht kommunizieren» (1969). Jede verbale und eben auch nonverbale Aktion löst in unserem Gegenüber eine Reaktion aus und diese wiederum bestimmt unsere nächste Aktion.

Beruflicher Erfolg resultiert, neben fachlicher Kompetenz, aus guten Umgangsformen und diese umfassen auch eine überzeugende und respektvolle Körpersprache. Wir sprechen mit unserer Haltung, dem Gang, Bewegungsabläufen, unserer Mimik, dem Blickverhalten, der Gestik und auch dem Distanzverhalten. Unsere äussere Haltung ist dabei ein Spiegelbild unserer inneren Haltung respektive unserer Emotionen. Berücksichtigen Sie die folgenden Basics der Körpersprache:

- Vermitteln Sie mit einem ruhigen und offenen Blickkontakt Vertrauen
- Überzeugen Sie bei der Begrüssung mit Ihrem Händedruck - nicht zu lasch, zaghaft, distanziert, besitzergreifend, führend oder kumpelhaft
- Zeigen Sie Haltung – locker, geerdet und aufrecht
- Achten Sie auf Ihre Kopfhaltung - nicht zu weit nach unten, oben oder seitlich, denn eine gerade Kopfhaltung wirkt selbstsicher und neutral
- Sichtbare Hände machen einen guten Eindruck
- Ein ausgesendetes Lächeln kommt meist zurück



So nicht! Der Händedruck sollte nicht zu lasch und nicht zu zaghaft sein

Mit einer «guten» Körpersprache können Sie Sympathie auf den ersten Blick gewinnen, Ihre Kommunikation interessanter gestalten, die Signale anderer richtig deuten und auch schwierige Situationen entschärfen.

Probieren Sie es aus und bleiben Sie dabei locker und authentisch!

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Autorinnen und Texte für ein gelungenes Vorstellungsgespräch oder zur richtigen Kleiderwahl.