

Sich groß machen statt einknicken

Unsere Körpersprache entscheidet im Gespräch, wie erfolgreich wir unsere Interessen durchsetzen. Wie man sie richtig einsetzt und warum vor allem Frauen mehr Bewusstsein für ihre Körpersprache brauchen, weiß WILA-Referentin Heike Hofmann.

Interview: Elisabeth Werder

WILA Arbeitsmarkt: Sie helfen Menschen dabei, mit gezielter Körpersprache souveräner und durchsetzungsfähiger zu werden. Wie kann das gelingen?

Heike Hofmann: Wir überlegen uns bei wichtigen Gesprächen im Vorfeld sehr genau, was wir sagen wollen. Wer überzeugen möchte, sollte sich aber nicht nur überlegen, was er oder sie sagen möchte, sondern auch wie: Unsere Körpersprache und unsere Stimme entscheiden in Kombination zu 75 Prozent über den Gesprächsausgang und sind damit deutlich gewichtiger als die verbale Sprache.

Was ist ihre Motivation dahinter, vor allem Frauen dabei zu helfen, selbstbewusster und schlagfertiger zu werden?

Ich habe früher als Theaterregisseurin gearbeitet, was vor allem in den 80er und 90er Jahren zu den männerdominierten Berufszweigen zählte. In dieser Zeit habe ich schnell gelernt, dass man als Frau seine Interessen mit mehr Schlagkraft kommunizieren muss. Ich erinnere mich zum Beispiel an ein Gespräch, bei dem der Intendant mir sagte, er könne mir nicht mehr bezahlen – ich glaubte ihm. Doch im Nachhinein stellte sich heraus, dass mein männlicher Kollege mehr verdient. Deshalb möchte ich vor allem Frauen dabei helfen, ihr Potenzial zu erkennen, dafür einzutreten und der Welt zu zeigen.

Wie läuft so ein Kommunikations-Coaching bei Ihnen ab?

In erster Linie geht es darum, ein Bewusstsein für die Relevanz der Körpersprache zu schaffen und die eigene Körpersprache zu trainieren. Techniken aus dem Schauspiel sind eine mögliche Herangehensweise. Ein anderer Zugang sind zum Beispiel Techniken aus der Neurowissenschaft. Aber es geht nicht darum, dass ich Verhaltens-techniken vorgebe. Stattdessen brauchen Menschen Vertrauen, das dann in Selbstvertrauen mündet: Ich probiere etwas aus, erfahre mich und weiß dadurch, was für mich hilfreich ist.

Können Sie das mithilfe eines Beispiels konkretisieren?

Es ist ein natürlicher Mechanismus, dass wir uns in einer Stresssituation klein machen möchten. Wir knicken im Bauch ein, schieben die Hüfte vor, klappen die Schultern nach vorne und senken unseren Blick. Es ist ein tief in uns verankertes, archaisches Verhalten, dass wir uns so verhalten – das ist kein eigenes Verschulden. Unser Körper versucht uns zu schützen, und genau das ist auch seine Aufgabe.



Heike Hofmann ist Theaterregisseurin und Coachin. Sie hilft Menschen, ihre Körpersprache effektiv zu nutzen. Foto: Anne de Wolff

Es ist zwar beruhigend zu hören, dass dieser Impuls eine natürliche Reaktion ist – aber wie kann man denn stattdessen schlagfertig und selbstbewusst reagieren?

Der erste Schritt ist es, Körperbewusstsein zu entwickeln: In meinen Coachings sind die Teilnehmerinnen oft überrascht, wie sie in Stresssituationen körperlich reagieren und welche Wirkung das beim Gegenüber erzielt. In einem zweiten Schritt kann man Handlungsalternativen ausprobieren: Wie fühlt es sich an, den Kopf oben zu lassen? Wenn ich mich aufrichte statt einzuknicken?

Und dann folgt dann die verbale Reaktion?

Wir setzen Schlagfertigkeit oft damit gleich, klug und humorvoll zu reagieren. Dieser Anspruch erzeugt zusätzlichen Stress. Wer gelassen ist, bleibt handlungsfähig. Und kann verschiedene Optionen ausprobieren: Ignorieren, dagegenhalten oder rückfragen.

Wie kann dieses Körperbewusstsein im Berufsleben weiterhelfen?

Vor allem Frauen tappen schnell in die „Ich bin schuld“-Falle und denken: Ich bin nicht stark genug oder ich bin nicht kompetent genug. Situationsadäquate Körpersprache bedeutet auch, für sich einzutreten. Also nicht einfach ja sagen, wenn der Chef einem überhaupt eine Aufgabe gibt, sondern auch mal ablehnen. Oder die Entscheidung aufschieben, weil man eine Nacht drüber schlafen möchte oder mehr Infos als Entscheidungsgrundlage braucht.

Demnach könnte man situationsadäquate Körpersprache als Tool benennen, Selbstermächtigung im (Berufs-)Leben zu erlangen?

Wenn ich selbstbestimmt auftrete, übernehme ich Selbstverantwortung. Selbstermächtigung hat auch etwas damit zu tun, wie wir untereinander vernetzt sind: Richten wir uns alle nach oben und gegeneinander aus, oder bilden wir ein Netzwerk? Wie können wir Strukturen selber benennen und uns Hilfe holen, damit wir nicht als Einzelkämpfer dastehen? Frauen können sich gegenseitig stärken.

Weiterbilden:

20. September 2022: „Wenn's unfair wird – clever Paroli bieten! Workshop für Frauen“ mit der Referentin Heike Hofmann vom WILA Bildungszentrum: www.tinyurl.com/WILA-Bonn-Schlagfertigkeit