

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
16. Jahrgang | Juli 2011



Ganz ohne Worte

Unser Körper spricht, auch wenn wir schweigen

Suonen

Bewässerungssystem im Turtmantal

Hoteleinkäuferin

Unterwegs mit Gabriela Stauffer

www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Der Körper ist immer auf Sendung

In den ersten zehn Minuten eines Vorstellungsgesprächs sind die meisten Urteile über den Bewerber schon gefällt. In dieser Zeit hat unser Körper mehr über uns ausgesagt, als wir in Worte fassen können. Doch wir sind der Körpersprache nicht hilflos ausgeliefert.

Warum hat der erste Eindruck eine so wichtige Funktion?

Körpersprache läuft nach neusten Studien zu 93 Prozent über das Nonverbale und nur zu 7 Prozent über die gesprochene Sprache. Wir wählen unsere Worte so sorgfältig, dabei haben sie eine sehr untergeordnete Rolle, vor allem wenn es um den ersten Eindruck geht. Laut diesen Studien läuft unsere Kommunikation also mehrheitlich über die nonverbale Körpersprache und nur zu einem Bruchteil über das gesprochene Wort ab. Der Körper macht für uns den Hauptteil: Haltung, Mimik, Gestik und Stimmlage. Wenn Sie einmal beim Fernsehen den Ton abstellen, werden Sie feststellen, wie viel Sie trotzdem verstehen, alleine durch die Körpersprache der Personen. Der Körper ist immer auf Sendung. Das kommt noch aus der Steinzeit, wo wir innert Sekunden entscheiden mussten, «Gefahr» oder «keine Gefahr». Darum ist der erste Eindruck so wichtig, auch heute noch. Nicht nur beim Vorstellungsgespräch.

Läuft das alles unbewusst ab?

Ja, man nimmt es im ersten Moment gar nicht so wahr. Aber wenn man als Arbeitgeber drei Bewerber beurteilen muss, wird man sich oft erst im Nachhinein bewusst, warum einem der eine oder der andere besser gefallen hat. Erst dann fällt auf, dass der eine kaum Blickkontakt suchte, oder ein anderer mit laschem Händedruck grüßte. Hinzu kommt, dass der erste Eindruck sehr zäh ist. Es gibt ebenfalls eine Studie, die sagt, dass Personalchefs ihr Urteil in den ersten fünf bis zehn Minuten fällen. Ich finde, das ist eine extrem kurze Zeit. Vor allem für jene Leute, die nicht so schnell aus sich herauskommen, die etwas Anlaufzeit brauchen.

Kann ich mich «körpersprachlich» auf eine Bewerbung vorbereiten?

Was man nicht tun sollte, ist am Abend vor dem Vorstellungsgespräch ins Internet gehen. Dort gibt es viele Seiten mit wertvollen Tipps. Die ▶

Von Kopf bis Fuss: Versteckte Signale und was sie bedeuten

Augen, Gesicht

Schweift der Blick durch den Raum, zeugt das von Unsicherheit oder Desinteresse. Unbedingt Blickkontakt halten, aber den Gesprächspartner nicht anstarren. Stirnrunzeln und hochgezogene Augenbrauen vermeiden. Lächeln.

Oberkörper

Gerade, leicht nach vorne gebeugt – so kommen Offenheit und Engagement rüber. Ist die Gesprächsatmosphäre besonders angenehm, kann der Oberkörper auch zurückgelehnt werden (nicht in den Sessel fläzen).

Arme

Bei der Begrüssung leicht anwinkeln, sonst entsteht eine unangenehme Distanz. Die Arme vor der Brust zu verschränken, bedeutet Abwehr. Am besten locker auf den Tisch oder die Oberschenkel legen.

Hände

Flüssige, «wohltemperierte» Gesten können das Gesagte wirkungsvoll unterstreichen. Kein Herumfuchteln, keine Drohgebärden (z. B. ausgestreckter Zeigefinger). Hände weg vom Gesicht (Stressgesten).

Beine

Gerade nebeneinanderstellen. Nicht breitbeinig hinhocken, das wirkt prollig. Sitzhaltung ab und zu wechseln. Füsse ruhig halten. Sind sie um das Stuhlbein «gewickelt», stehen die Zeichen auf Konfrontation.



Adrienne Légeret ist
Dipl. Coach FH MAS,
Supervisorin – Coach
BSO in Solothurn.

sind zwar wirklich gut, aber wenn man diese am Abend vorher konsultiert, ist man anschliessend einfach verwirrt. Es gibt so viele Punkte, was man soll und was nicht. Wenn ich mir das aneignen will bin ich nachher nur noch steif. Dann wird es künstlich. Das spürt man. Lieber etwas unsicher und authentisch als zu stark überspielte Unsicherheit.

Eine gewisse Nervosität ist sicher auch normal und wird einem nicht negativ angekreidet.

Ja sicher. Ich gebe sogar den Tipp, wenn jemand sehr nervös ist, das gleich anzusprechen: «Entschuldigung, ich bin gerade etwas aufgeregt, das ist für mich eine ungewohnte Situation.» Dann muss das Vis-à-vis lächeln, das gibt einen Sympathiepunkt, und beim Bewerber sinkt die Aufgeregtheit, weil er sie angesprochen hat.

Gibt es denn etwas, das ich einstudieren kann, ohne dass es einstudiert wirkt?

Es gibt zwei Dinge. Man sollte sich für die Körpersprache einmal Zeit nehmen, wenn es nicht drauf ankommt. Ein Buch lesen über Körpersprache. Sich mit einer Kamera aufnehmen und ansehen. Den Partner oder die Partnerin fragen, welche Ticks man hat. Bei Nervosität drehen

manche an den Haaren, kratzen sich am Kopf oder klopfen mit dem Kugelschreiber auf den Tisch, um nur einige Verhaltensweisen zu nennen. Darauf achten, wie man sitzt. Aber nicht in der Bewerbungssituation, sondern vorher. Wie halte ich mich? Lasse ich die Schultern nach vorne hängen? Sitze ich breitbeinig da? Wie dominant ist mein Gesprächsstil? Kann ich zuhören? Gehe ich zu sehr in Details? Wie ist meine Gestik? Es gilt also, sich selbst beim Gespräch zu beobachten. Sich auf seinen Körper sensibilisieren ist eine gute Vorbereitung, die auch sonst im Leben Sinn macht.

Aber wie kann man sich Ticks oder schlechte Körperhaltungen usw., die man vielleicht schon seit der Kindheit hat, abgewöhnen?

Das geht am besten in Alltagssituationen. Wenn Sie dazu neigen, gebeugt zu gehen, hängen Sie sich an den Spiegel oder andere Orte in der Wohnung kleine Erinnerungstützen, Zettel oder Bilder, die Sie immer wieder ans aufrechte Gehen erinnern. Und nochmals, üben Sie es im Alltag und nicht dann, wenn es drauf ankommt.

Und was ist das Zweite?

Das ist die innere Haltung, die durch den Körper spricht. Die Körpersprache vermittelt das, was wir denken und fühlen. Bei den Menschen, die ich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereite, arbeite ich von der inneren Haltung, von der mentalen Seite her.

Und wie läuft eine mentale Vorbereitung ab?

Häufig fühlt sich der Bewerber im Gespräch ja nicht auf gleicher Ebene mit dem Arbeitgeber, sondern eher wie das Kaninchen vor der Schlange. Da hilft es, wenn man im Gedächtnis nach einer Situation sucht, in der man sich richtig gut gefühlt hat, sicher, souverän und sympathisch. Jeder hat einen solchen Moment im Leben schon erlebt. Das kann eine gut gelungene Präsentation im Büro gewesen sein. Ein gutes Verkaufsgespräch, ein sportlicher Erfolg usw. Dieses Bild nochmals holen und mit geschlossenen Augen in die Energie eintauchen. Das hat eine sehr beruhigende und stärkende Wirkung. Man merkt, ich war ja schon mal souverän und kompetent. Dann kann ich das beim Bewerbungsgespräch wieder sein. Das ist ja nichts Neues. Der Körper reagiert sofort auf diese Stimmung und sendet die jeweiligen Hormone aus. Meist lächelt man dann, sitzt gerader.

Und ein solches positives Erlebnis lässt sich immer wieder abrufen.

Ja, und es geht immer einfacher, je mehr man es macht und übt. Man kann so sein Hirn kondi-

tionieren. Allein der Gedanke kann mit der Zeit eine körperliche Reaktion hervorrufen. Darum scheint mir die Vorbereitung der inneren Haltung wichtiger als das Vorbereiten auf die gewünschte Körperhaltung.

Wie lange vorher soll ich damit beginnen, mich in dieses positive Erlebnis zu versetzen?

Eine Woche vorher, zweimal am Tag.

Welchen Tipp haben Sie gegen verschwitzte Hände?

Da hilft eigentlich auch nur die mentale Vorbereitung. Und manchmal arbeite ich da auch mit Bachblüten. Dazu sollte man drei Tage vor dem Gespräch mit den Notfalltropfen beginnen. Oder, wie bei der Nervosität, man spricht es einfach an.

Welche Tipps haben Sie noch zur Vorbereitung?

Es ist immer gut, sich Fragen zu überlegen. Was will ich über meine zukünftige Stelle, meinen Arbeitsort wissen? Ich vergleiche das Vorstellungsgespräch ein wenig mit einem Date. Wenn man sich mit jemandem verabredet, dann wird man nicht nur geprüft, man tut das auch selbst. Man will sich von der besten Seite zeigen und legt auch nicht alle Mankos, die man hat, gleich auf den Tisch. Man ist offen, aber auch kritisch, weil man auch sein Vis-à-vis prüft. Das finde ich eine gute Haltung für ein Bewerbungsgespräch. Viele vergessen, dass sie nicht nur beurteilt werden, sondern auch selbst urteilen müssen, ob der Betrieb das Richtige für sie ist. Wenn einem das bewusst wird, ändert sich dadurch die innere Haltung und damit auch die Körperhaltung.

Interview: Yvonne Zollinger

Das geht nicht beim Bewerbungsgespräch

- Zu viel Rasierwasser oder Parfüm benützen
- Rauchen kurz vor dem Gespräch (keine Rauchfahne)
- Platz nehmen ohne Aufforderung
- Selbst das Gespräch eröffnen
- Ins Wort fallen
- Gelangweilt sein, Desinteresse zeigen
- Kein Augenkontakt
- Kappe oder Kopfhörer anbehalten
- Das Handy nicht ausgeschaltet haben
- Als erstes nach Lohn, Sozialleistungen, Ferien fragen
- Schmuddelig daherkommen
- Schlecht über den früheren Arbeitgeber sprechen

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Seniorenrabatz

Ich stehe mit Milch, Salat und Brot nichts ahnend an der Kasse und zahle, da drückt mir die Verkäuferin zum Schluss eine Tüte mit Klebebildchen in die Hand. «Die brauche ich nicht», lehne ich dankend ab. «Aber ihre Enkel hätten vielleicht Freude daran», sagt da das junge Ding ganz freundlich.

Meine ENKEL! Und dann auch noch Mehrzahl!!! O.k., es ist neun Uhr morgens. Auf meiner rechten Gesichtshälfte ist noch der Abdruck des Kissens zu sehen, auf dem ich geschlafen habe. Und die Haarfärbung ist zwei Wochen überfällig. Aber sind drei graue Haare und fünf Falten Gründe, einer kaum den Babyjahren entwachsenen Mutter mit drei Teenagern, die bereits über 20 sind und eigene Wohnungen haben, Enkelkinder anzuhängen? (Obwohl, wenn ich es mir recht überlege, zwei, drei süsse Chnuddelbabys wären schon ganz herzlich.)

Aber darum geht es hier gar nicht. Fehlt nur noch, dass man mir Seniorenrabatt anbietet. Ich bin so weit weg vom Senientum, dass ich dieses Wort noch gar nicht aussprechen kann. «Seeeenn... Sennenioooo...» – sehen Sie? Ich kanns nicht!

Ich finde, so viel Ungerechtigkeit muss bestraft werden. In Zukunft schlafe ich nur noch auf ungebügelten Kopfkissenbezügen. Die Haare färbe ich nicht mehr. Dann besuche ich Museen, Zoos, Ausstellungen usw. jeweils um 8 Uhr morgens und bekomme ungefragt den Seniorenrabatt. Ich habe ausgerechnet, dass ich, Eintritte, Strom, Coiffeur, alles mitgerechnet, etwa CHF 854.20 pro Jahr spare. Ich bin sicher, das funktioniert.

Ein anderer Tag, eine andere Kasse. Ich will eben zahlen. Da sagt der sehr junge Kassierer mit einem Lächeln: «Abzüglich ihrer 10 Prozent macht das noch 45 Franken und 30 Rappen, Madam.»

«Meiner 10 Prozent, was?», schnappe ich ungläubig.

«Ihre 10 Prozent Rabatt», sagt der Schuljunge an der Kasse verdattert.

«Wissen sie eigentlich, dass es drei Uhr nachmittags ist?», rufe ich. «Meine Haut ist so glatt wie ein Baby popo und die paar grauen Haare sagen überhaupt nichts! Wie können Sie sich erlauben, mir Rabatt zu geben, ohne einen Blick in meine Identitätskarte zu werfen?»

«Äh, Madam...», murmelt er.

«Lassen Sie sich eins gesagt sein, junger Mann, der äussere Schein kann trügen: Auf dem Dach da liegt vielleicht Schnee, aber im Ofen brennt noch ein mächtig heisses Feuer.»

Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie eine Kundin hinter mir ihrem Fünfjährigen die Ohren zuhält. Als der Verkäufer seine Kinnlade wieder bewegen kann, murmelt er: «Wir feiern unser 10-jähriges Bestehen, Madam, alle bekommen heute 10 Prozent Rabatt.»

Na gut, aber dieses «Madam» dürfte sich der Schnösel ruhig abgewöhnen.