

[Login](#)[Jetzt registrieren](#)

Schriftgröße: A A A

Deutsch

[zur Suche](#)Mensch
Gesellschaft
PolitikGesundheit
Umwelt
OutdoorKunst
Kultur
GestaltungBeruf
Computer
MedienSprachen
Languages
DillerAllgemeinbildung
Deutsch
Kommunikation[Startseite / Aktuelles](#)

Formate

[Für Kurzentschlossene](#)[Bildungsurlaube](#)[Vorträge und Events](#)[Seminare am Wochenende](#)[Exkursionen & Reisen](#)[Tests und Prüfungen](#)

Zweigstellen Angebote

[Zweigstelle Nord](#)[Zweigstelle Ost](#)[Zweigstelle Süd](#)[Zweigstelle West](#)

Angebote für

[Kinder und Jugendliche](#)[Eltern und Familien](#)[Ältere](#)[Frauen](#)[Firmen](#)[Lehrende](#)

Ihre VHS

[Service](#)[Kontakt](#)[Über uns](#)[Downloads Programme](#)[Anmeldung für Newsletter](#)

Sie sprechen Bände – auch wenn Sie nichts sagen!

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen im Zug oder in der Straßenbahn. Ein Mann nimmt Ihnen gegenüber Platz. Sie schauen ihn an, sprechen aber nicht mit ihm. Seine Augen flitzen rastlos hin und her, sein Kopf bewegt sich von einer in die andere Richtung, die Hände bearbeiten unaufhörlich den Riemen seiner Tasche. Ohne miteinander ein Wort zu wechseln wissen Sie: Er ist nervös.



© Blogwiese

Sie kommunizieren über die Körpersprache miteinander. Denn auch Sie geben Ihrem Gegenüber unbeabsichtigt viele Informationen mit Ihrer Haltung, Ihrem Gesichtsausdruck und Ihren Bewegungen.

Man kann nicht nicht kommunizieren. Paul Watzlawick meint mit diesem Satz, dass wir auch ohne Worte ständig miteinander kommunizieren, nämlich mit der Sprache unseres Körpers. Das ist einmal die Mimik – Signale im Gesicht, wie in unserem Beispiel weiter oben die flitzenden Augen.

[Mein Warenkorb \(0\)](#)

Frühjahr/ Sommer Programm

Das aktuelle Programm der Bremer VHS als PDF



Kontakt und telefonische Buchung

Faulenstraße 69
28195 Bremen

Telefon
0421 361-12345

VHS – Ich liebe Dich.

Den aktuellen Kino-Werbespot zum Sprachenlernen an der VHS können Sie sich hier anschauen:



Anerkannt nach dem
Weiterbildungsgesetz
im Lande Bremen



Zur Körpersprache gehört auch die Gestik – das sind die Bewegungen von Händen und Armen, wie oben die Hände, die die Tasche bearbeiten. Die Körperhaltung sagt viel über uns und unsere Stimmung aus, wie oben der unruhig sitzende Körper.

Wussten Sie eigentlich, dass die Körpersprache die ehrlichste Sprache der Menschen ist? Da unsere Körpersprache ganz eng mit unseren Gefühlen verbunden ist, äußern wir uns intuitiv und fast unbeeinflussbar mit Gestik, Mimik und Körperhaltung.

Stellen Sie sich die Situation oben mit einem Bekannten vor. Sie fragen: „Wie geht es dir?“. Und er antwortet: „Sehr gut.“. Wem glauben Sie eher: seinen Worten oder Ihrer Wahrnehmung seiner Körpersprache? Dieser Prozess wird Ihnen nicht unbedingt bewusst werden. Vermutlich werden Sie irritiert sein und sich innerlich fragen: wirklich? Sie werden intuitiv spüren, dass Körpersprache und Worte nicht übereinstimmen. In der Regel werden Sie auf die körperlichen Signale, die Sie unterschwellig wahrnehmen, hören.

Selbst-Beobachtungs-Übung:

Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Stehen Sie aufrecht, mit beiden Beinen, schulterbreit auseinander, fest auf dem Boden, blicken Sie sich mit aufrechtem ins eigene Gesicht und halten Sie den Blickkontakt. Diese Haltung drückt Sicherheit aus. Stecken Sie jetzt Ihre Hände in die Hosentaschen. Damit signalisieren Sie nun unbewusst, dass Sie etwas zu verbergen hätten. Jetzt wäre Ihr Gegenüber irritiert: Ihre Körperhaltung drückt Vertrauenswürdigkeit aus und Ihrer Gestik das Gegenteil. Nehmen Sie jetzt die Hände aus den Hosentaschen und suchen sich eine neue Geste, die Sicherheit ausdrückt: eine Arm- und Handhaltung oberhalb der Taille.

Wichtig ist, dass Sie keine Gesten einstudieren oder abgucken, die nicht zu Ihnen passen. Sie werden dadurch als nicht authentisch, als unecht, wahrgenommen. Das wird Ihre Gegenüber genauso irritieren, wie eine fehlende Übereinstimmung von Worten und Körpersprache. Haben Sie Mut, sich selbst und Ihre eigene Körpersprache zu entdecken, unbewusste, vielleicht auch unangenehme, Signale wahrzunehmen und Ihre positiven Ansätze zu verstärken.

Claudia Brockmann arbeitet als freiberufliche Dozentin mit unterschiedlichen Institutionen, so auch mit der Bremer Volkshochschule. Damit möchte sie das Konzept erschwingliche Weiterbildung für alle anzubieten, unterstützen. Als sie sich vor fast zwei Jahren bei der Volkshochschule als Dozentin vorstellte, suchte die Fachbereichsleiterin Monika Wagener-Drecol eine Vertretung für einen Bildungsurlaub. Aus diesem eher zufälligen Einsatz entstand, wie so oft im Leben, eine mehrjährige Zusammenarbeit. Claudia Brockmann doziert im Fachbereich



© 2010 Deutscher-
Volkshochschulverband e.V.

rest:platz:börse

Ein Angebot der VHS für
BezieherInnen von
Sozialhilfe und ALG II

Bedingungen zur
Vergabe von Restplätzen

[download](#) 



Kommunikation zu den Arbeitsschwerpunkten:
Gesprächsführung, Konfliktklärung und
Selbstdarstellung.

„Mein Herz geht auf, wenn während einer
Konfliktklärung zwei Konfliktparteien wieder
miteinander ins Gespräch kommen“, wie es bei
ihrer Veranstaltung **Wenn zwei sich streiten,
hilft der Dritte** passiert.

Claudia Brockmann möchte Kommunikationstechniken vermitteln, die das Verständnis für andere fördern. Auch das Verstehen wie man selber auf andere wirkt und was die eigenen Motivationen sind, trainiert sie mit den Kursteilnehmenden. Im neuen Kursangebot für den Herbst werden sich die Veranstaltungen **Mein Profil erkennen und präsentieren** und **Entscheidungen treffen leicht gemacht** mit diesen Kernthemen der Kommunikation befassen.

Ganz entscheidend für ihre Arbeit mit Kursteilnehmenden ist die Übung an Alltagssituationen. **Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch ihre ursprüngliche Anlage**, Demokrit, Philosoph, 460-371 vor Christus.

-> [Zu den Kursen von Claudia Brockmann](#)

- » Mensch Gesellschaft Politik
- » Gesundheit Umwelt Outdoor
- » Kunst Kultur Gestaltung
- » Beruf Computer Medien
- » Sprachen Languages Diller

- » Für Kurzentschlossene
- » Bildungsurlaube
- » Exkursionen & Reisen
- » Vorträge und Events
- » Kinder und Jugendliche

- » Impressum
- » Datenschutz
- » Teilnahmebedingungen
- » Sitemap
- » Kontakt

» Allgemeinbildung Deutsch Kommunikation

» Zweigstellen

» Service