

Dove



Dove School of Body Language

Pflege, Körpergefühl und Körpersprache gehören zusammen: Schöne, gepflegte Haut wirkt sich positiv auf das Körpergefühl aus. Und kaum etwas spiegelt das Wohlbefinden so unmittelbar wider wie die Körpersprache. Deshalb gibt Dove Anregungen, die für jede umsetzbar sind – für eine bezaubernde, überzeugende Ausstrahlung.



Dove School of Body Language

Experten-Tipps für ein umwerfendes Körpergefühl

Pflege, Wohlbefinden und die Art, wie wir uns bewegen, gehören untrennbar zusammen: Wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen, hat großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung. Deshalb startet die Dove School of Body Language, damit Frauen jeden Tag ihr umwerfendes Körpergefühl zeigen und mit einer positiven, authentischen Körpersprache überzeugen können.

Die Expertinnen der Dove School of Body Language, Monika Matschnig und Veronica Fischer, haben die besten Tipps für einen sympathischen, selbstbewussten Auftritt zusammengestellt.

Der Ausgangspunkt: Überprüfen Sie regelmäßig, was Ihnen gut tut und Ihr Selbstbewusstsein steigert. „Horchen“ Sie dazu bewusst in sich hinein, um herauszufinden, wie Sie sich in verschiedenen Situationen fühlen.

Wenn Sie auf die Hinweise Ihres Körpers achten und diese berücksichtigen, wird Ihr Körpergefühl gestärkt.

1. Eine optimistische Körpersprache schafft neue Energien

Aufmunterung nötig? Dann hilft diese Übung: den Körper straffen, Kopf heben und kräftig ein- und ausatmen! Schon bald werden Sie sich energiegeladener fühlen. Eine optimistische Haltung hilft tatsächlich. Der Grund: Körper und Seele funktionieren im Einklang – der Kopf stellt sich auf den Körper ein.

2. Frei stehen: Zeigen Sie Haltung

Freies Stehen empfinden wir oft als schwierig – besonders, wenn wir nicht wissen, wohin mit den Händen. So geht's: Bringen Sie den Körper in eine angenehme Spannung. Das Brustbein gestreckt, den Bauch leicht eingezogen und die Arme seitlich entspannt am Körper. Das fühlt sich im ersten Moment etwas ungewohnt an – aber Sie werden merken, dass Hände kein „Versteck“ brauchen. Die Füße hüftbreit aufstellen, das Gewicht kann auf ein Standbein verlagert werden.

3. So sitzen Sie souverän

Vor allem im Berufsleben verbringen wir viel Zeit im Sitzen. Besonders bei Besprechungen, Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen hilft eine aktive, aber entspannte Sitzhaltung. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche, die Beine übereinandergeschlagen oder nebeneinander fest auf den Boden gestellt. Die Arme liegen locker auf der Lehne. Auch wenn es sich bequemer anfühlt: Achten Sie darauf, sie nicht zu verschränken. So wirken Sie offen und souverän.



4. Ihr Gesicht spricht Bände

Lächeln Sie – mit dem Mund und den Augen! So bekommen Sie automatisch einen freundlichen und offenen Blick. Doch wenn man nervös ist, fällt es nicht immer leicht, zu lächeln. Überlegen Sie sich für solche Situationen einen „positiven Gedanken“, beispielsweise eine Erinnerung an einen Erfolg oder ein schönes Erlebnis. Dann fällt das Strahlen gleich viel leichter!

5. Richtig zuhören – aktiv und offen

Sie interessieren sich für Ihr Gegenüber? Dann zeigen Sie das auch. Lehnen Sie sich etwas vor und bringen Sie den Körper in eine leichte Spannung. Beide Ellenbogen sind auf dem Tisch. Schauen Sie Ihren Gesprächspartner direkt und offen an. Positiver Nebeneffekt: Eine aktive Körperhaltung erleichtert tatsächlich auch die Informationsaufnahme.

6. Setzen Sie auf positive Gesten

Auch scheinbar nebensächliche Zeichen werden von unserem Gegenüber wahrgenommen. Halten Sie die Hände sichtbar, nicht versteckt, und verwenden Sie offene Gesten – das vermittelt Ihrem Gesprächspartner Sicherheit.

7. Große Gesten – dezent eingesetzt

Auch um eine Botschaft wirkungsvoll zu unterstreichen, sind die Hände das richtige Hilfsmittel. Betonen Sie besonders wichtige Aussagen ruhig mit einer „größeren“ Geste. Gezielt eingesetzt wirkt das überzeugend und offen.

8. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper

Bei Stress verlieren wir manchmal das Gefühl für unseren Körper. Dann hilft folgender Trick: Aufrecht auf einen Stuhl setzen, die rechte Handfläche auf den Bauch legen und die linke auf den rechten Handrücken. Schnell durch die Nase ausatmen, indem Sie den Bauch nach innen und das Zwerchfell nach oben ziehen. Dann die Bauchmuskeln entspannen und langsam einatmen. Fünf bis zehn Minuten lang den Körper bewusst spüren.