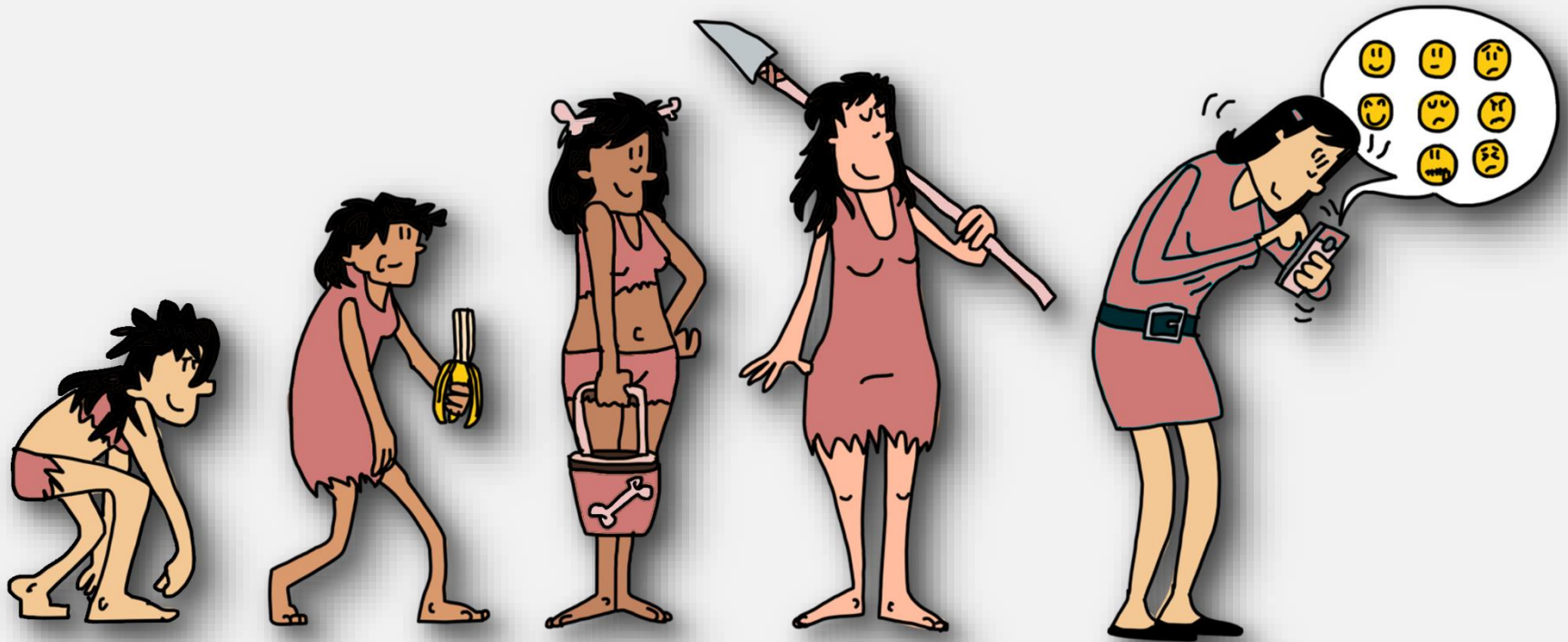
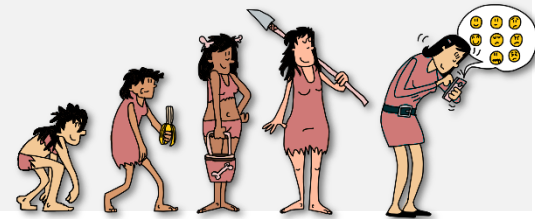


Wer braucht denn heute noch
Körpersprache???



Was erwartet dich:

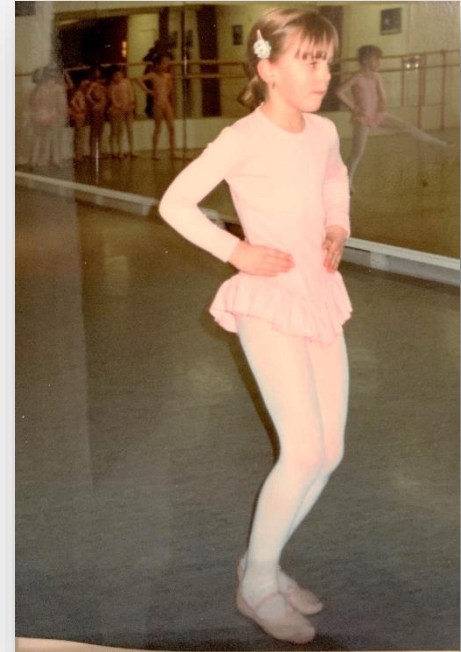
- Einführung Körpersprache
- Praktische Übungen
- Innere Haltung
- Was hat Ballett damit zu tun?
- Mein Körper bei Stress
- Hoch- und Tiefstatus
- Tipps



Früh übt sich...

Sandra Schorn

- Leitung Backoffice SALT AND PEPPER
- Systemischer Coach
- Resilienz Coach
- Trainer
- NLP Master
- Ballett-Tänzerin



Was später unsicher wird...

Man kann nicht nicht kommunizieren:

Unser Körper spricht immer!



Finde die Unsicherheit !

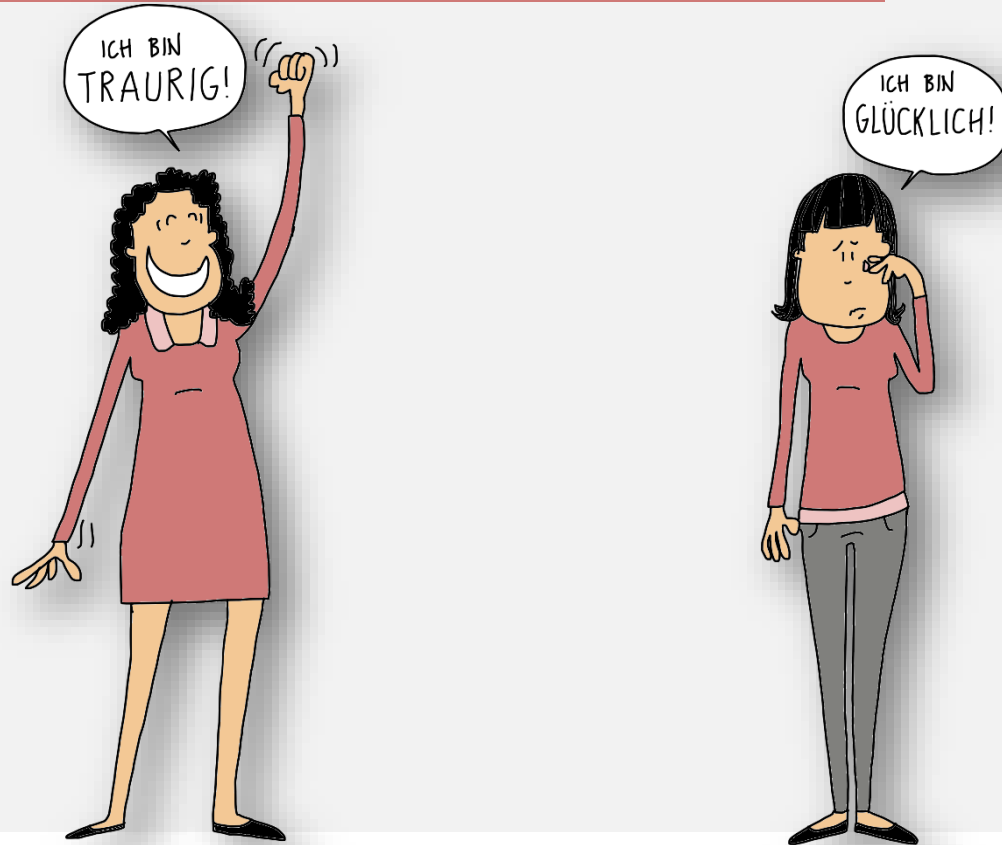


Grundlagen

- Ausdruck von Gedanken und Gefühlen
- Meist unbewusst
- Mehrabian:
 - 55% Körperausdruck
 - 38% Stimme
 - 7% Inhalt
- Das gibt es zu beachten = Authentizität
 - Stimme
 - Gang/Bewegung
 - Arme und Hände
 - Kopfneigung



Eine kleine Übung: Kongruenz

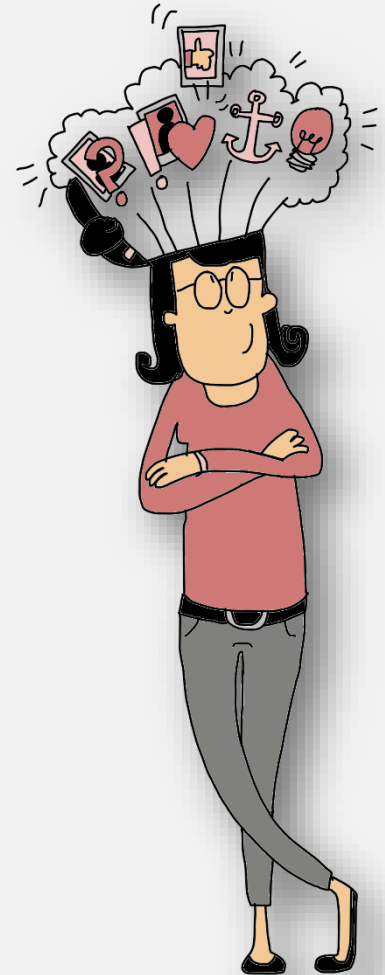


Powerposing!



Innere Haltung

- Meine Gedanken bestimmen meine Haltung
- Wirkungskraft innerer Bilder
 - Innere Firewall „mentales Schutzschild“ aktivieren
 - Einsatz der inneren Schranke – Selbstzweifel stoppen
- Etwas gedanklich klein und später groß machen
 - Welche Relevanz in 5 Jahren ? – klein machen
 - Wie wichtig war es für mich ? – groß machen



Ballett: äußere Haltung bitte

- Einsatz von Musik
- Alles ist eine Bühne
- In eine Rolle gehen und bewusst damit arbeiten
- Innere Klarheit folgt äußere Klarheit
- Körperhaltung – das Präsenzlämpchen und der Faden



Mein Körper bei Stress

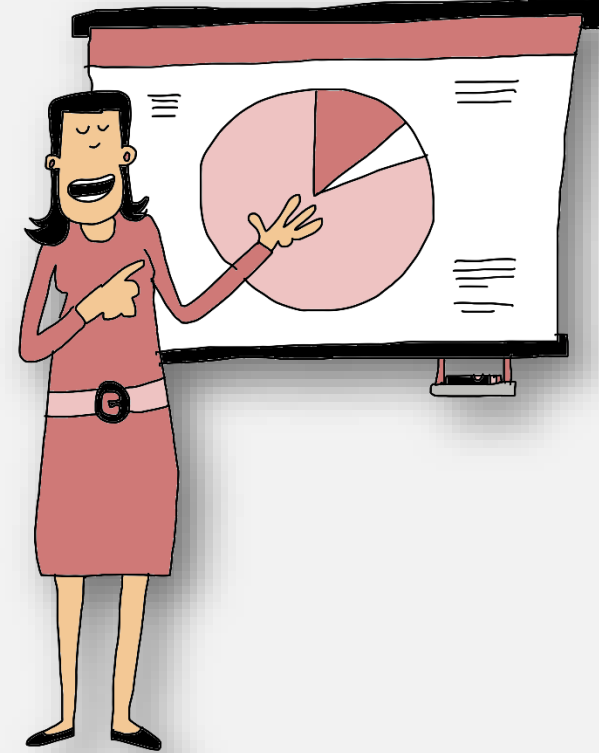
Ein kleiner Exkurs

- Anspannung
- Reaktionen
- Bewegung



Hoch- und Tiefstatus

- Aus dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone
- Definition nach Zeit und Raum
- Spielerischer Einsatz ob sympathisch oder kompetent



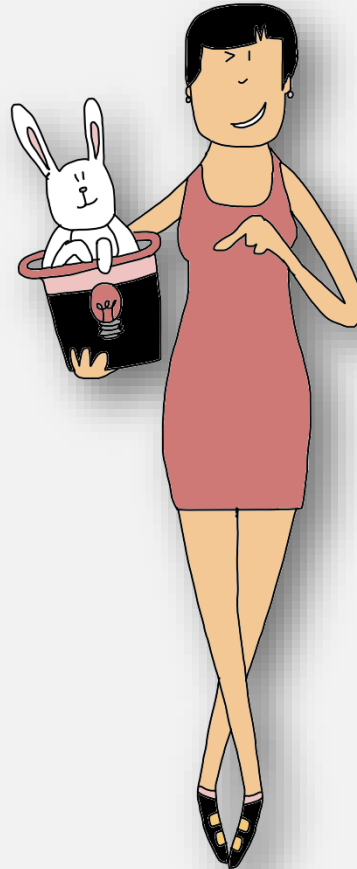
Sprüche

- Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte
- Wenn Blicke töten könnten
- Du machst ein Gesicht wie 7 Tage Regenwetter
- Das steht dir ins Gesicht geschrieben
- Dem kannst du beim Laufen die Schuhe besohlen



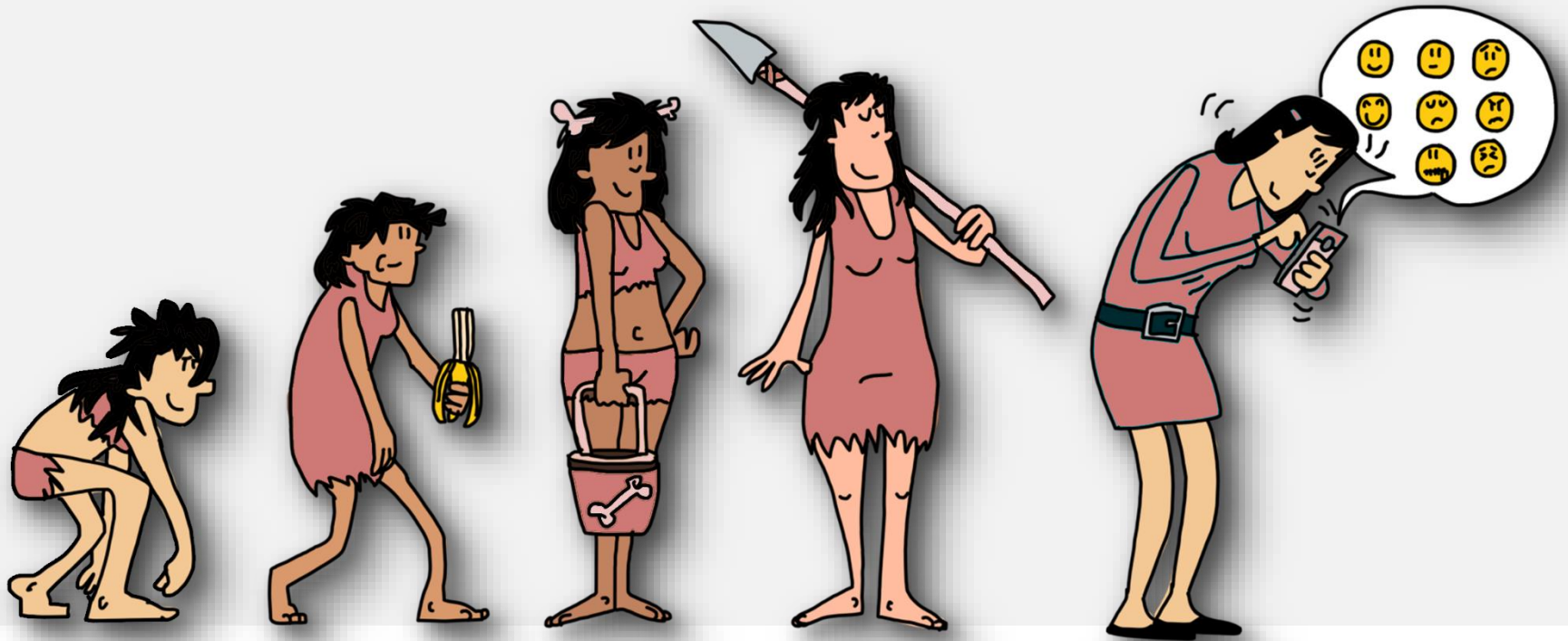
Tipps & Tricks

- Pacing
- Groß machen
- Gedanken positiv
- Anspannung und Entspannung



Wer braucht denn heute noch
Körpersprache...

Wir alle!



Vielen dank



www.mindandbody-coaching.de

Telefon: 0178/620 32 02