

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Ich bestelle:

Über das Buch



Ulrich Sollmann
Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation
128 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0159-8

Körpersprache ist wie eine verlernte Muttersprache: Jeder spricht sie, aber nur wenige können sie wirklich „lesen“. Populäre Kurse zur Körpersprache gleichen oft dem Auswendiglernen und Anwenden von Vokabeln. Man verbindet Körpersignale mit festen Eigenschaften.

Ulrich Sollmann stützt das „Körperlesen“ dagegen auf das persönliche Erleben und die eigene Einschätzung des Betrachters, auf seine Interpretation des Gesehenen. Die Sprache des Körpers umfasst als gemeinsames Erlebnis immer beide Dimensionen: Ausdruck und Eindruck. Körpersprache ist ein interaktiver, kommunikativer Austausch, der eng in seinen kulturellen Gesamtzusammenhang eingebettet ist.

Das Buch bietet eine kompakte Einführung in die wichtigsten Aspekte nonverbaler Kommunikation: historische Entwicklung, Perspektiven von Körpersprache, Körperhaltung, Bewegung, Gestik, Mimik, typische körpereigene Kreisläufe, psychophysische Entwicklung des Menschen sowie spezifische Praxiszugänge in unterschiedlichen Kontexten. Professionelle Helfer in sozialen, pädagogischen, therapeutischen und beraterischen Berufen profitieren ebenso von ihr wie Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen.

„Mit der Betonung der selbstregulativen Kompetenzen des Körpers sowie der lebensgeschichtlichen und biografischen Entwicklung der Körpersprache entgeht Sollmann den üblichen Vereinfachungen in der Populärliteratur zu diesem Thema. Das werden Leser zu schätzen wissen.“

Prof. Dr. Jürgen Kriz

Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation



Ulrich Sollmann
Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation

128 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0159-8



Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

E-Mail

Unterschrift/Datum

Straße

Ort

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

Name

Ex.

Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation

€ (D) 14,95/€ (A) 15,40

ISBN 978-3-8497-0159-8

Preise zzgl. Versandkosten

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Über den Autor



Ulrich Sollmann, Dipl. rer. soc; Ausbildung in Gestaltpsychotherapie sowie Bionenergetischer Analyse, Weiterbildung in systemischer Beratung; Mitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie; Coach und Berater in Wirtschaft und Politik; Praxis für Körperspsychotherapie in Bochum; Lehrbeauftragter.

Kontakt:

www.sollmann-online.de
www.body-languages.de

Weitere Titel aus dieser Reihe:



123 Seiten, Kt
4. Aufl. 2010
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-519-8



118 Seiten, Kt
2., überarb. Aufl. 2010
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-755-0



127 Seiten, Kt
2. Aufl. 2013
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-604-1



120 Seiten, Kt
7. Aufl. 2015
€ (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-89670-547-1

Aus dem Inhalt:

Stress/hohe Belastung

In außergewöhnlich belastenden Situationen wie Konflikt, Stress, Extrembelastung, Krise, Fieber aber auch Verliebtheit ist bewusstes, absichtsvolles Verhalten reduziert. Insbesondere kommt dies im nonverbalen Bereich zum Ausdruck. Wahrscheinlich tritt dieses Phänomen global auf. Die kognitive Kontrolle ist dann eher auf „Überleben“ ausgerichtet. Es kommt zur Reduktion der breiten, offenen Wahrnehmung. Stattdessen kommt es zum sogenannten Tunnelblick.

Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem wilden Löwen. Was werden Sie tun? Auf jeden Fall werden Sie nicht lange überlegen. Stattdessen vertrauen Sie auf Ihren biologischen, physiologischen Instinkt, nämlich den Mechanismus des Kampf- und Fluchtverhaltens. Jegliche Wahrnehmung ist jetzt hierauf fokussiert und begrenzt. Andere Aspekte wie Hunger, Müdigkeit, Sex usw. spielen keine Rolle mehr. Denn würde man sich hierdurch ablenken lassen, würde der wilde Löwen einen sofort gefressen haben, bevor man überhaupt den nächsten Gedanken gedacht hat.

Das Verhalten unter Stress folgt dem biologischen Grundmuster von „Kampf und Flucht“. Der Mensch greift daher auf die Verhaltens- und Reaktionsmuster zurück, die ihn in seinem Leben erfolgreich haben überleben lassen. Überleben meint hier eine extrem schwierige Situation, einen schier unüberwindbaren Stress so gemeistert zu haben, dass man dem hiermit verknüpften Erleben von Gefahr sowie der Gefahr selbst entrinnen konnte. Das Verhalten ist, man könnte sagen, „automatisiert“, somit im Vollzug für den

Ernstfall natürlich viel wirkungsvoller und effizienter. Dies drückt sich gerade auch körpersprachlich aus. Insoweit lässt sich einerseits das körpersprachliche Ausdrucksmuster unter Stress, wenn man denn hierfür hinreichend vorbereitet und sensibilisiert ist, leichter enträtselfn. Andererseits verdichtet sich die nonverbale Kommunikation. Hierdurch wird das ursprünglich intendierte Verhalten, das auf einen bestimmten Effekt/Erfolg ausgerichtet ist, deutlich erschwert. Für das kommunikative Gegenüber kann dies Unterschiedliches bedeuten. Ist man selbst auch unter Stress stoßen zwei stressbedingte Reaktionsmuster aufeinander, wobei Wahrnehmung und Gestaltung der nonverbalen Kommunikation primär auf den Erfolg des eigenen nonverbalen Verhaltens bezogen ist. Wenn beide in ihrem Überlebensmodus auf „Überleben“ programmiert sind, gibt es gewiss so manche sichtbare erhebliche Störung und Irritation in der Kommunikation zwischen beiden. So ist das dann eben, wenn jeder vom anderen „denkt“, dieser sei der gefährliche Löwe. Ohne natürlich hierüber zu reden. Berater und andere Praktiker haben hier gewiss ein breites und dankbares Betätigungsgebiet. Erlebt man die Situation selbst nicht als Stress kann man den anderen eher wie ein „offenes Buch lesen“ und taktisch oder strategisch, auch nonverbal, reagieren. Je mehr man selbst mit solchen körpersprachlichen Ausdrucksmustern vertraut ist, zumindest um solche Muster weiß, desto eher gelingt die nonverbale Kommunikation.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.