

Emotionen Lesen Lernen



Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Kurzer Griff zum Hals, kurzes Streicheln des Halses.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Tiefes Einatmen, die Luft wird langsam aus den Lippen gelassen, so dass sich die Backen füllen.

Sieht man oft, wenn jemand knapp einer Gefahr entronnen ist.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Griff an die Drosselgrube.

Massage des Vagusnerves führt zu einer Beruhigung und dem Abbau von Stress.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Mit der Hand am Gesicht entlangfahren. Das Streicheln baut Stress ab.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Den Hemdkragen lüften. Soll unbewusst die Durchblutung der Halsschlagader freier werden lassen.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Selbstberührung, die den Ärger über etwas beruhigen soll. Irgendetwas ist noch unangenehm.

Gestik - Körpersprache



Beruhigungsgeste:

Man sucht nach Halt und umarmt sich selbst.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Ein sichtbarer Daumen wird als selbstbewusster empfunden.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Die Hände in der Tasche verstecken ist eher ein Anzeichen für Unsicherheit bzw. fehlendes Selbstbewusstsein.

Gestik - Körpersprache



Fluchtgeste:

Durch das Schließen der Augen versucht man Abstand zu gewinnen zu etwas oder zu jemandem.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Offene Hände, die Daumen sichtbar – man hat alles im Griff. Ähnlich der „Merkel-Stellung“ der Hände.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Die Daumen hoch – man ist optimistisch, selbstsicher und zuversichtlich gestimmt.

Gestik - Körpersprache



Unsicherheit:

Versteckte Daumen sind ein Zeichen für Unsicherheit..

Gestik - Körpersprache



Unsicherheit:

Die Hände zum Gebet geformt.

Gestik - Körpersprache



Angriffsgeste:

Das symbolische Messer am Hals.

„Ich will Dir an den Kragen“

Gestik - Körpersprache



Angriffsgeste:

Die symbolische Pistole

„Dich werde ich erledigen.“

Gestik - Körpersprache



Erstarrungsgeste:

Die Schultern hochgezogen vor Schreck.

Man macht sich möglichst klein, denn etwas ist uns unangenehm.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Man legt den empfindlichen
Kehlkopf frei.

„Vor Dir habe ich keine Angst.“

Gestik - Körpersprache



Unterwürfigkeit:

Man legt meine Halsschlagader frei, als Zeichen der Unterwerfung.

Sieht man oft in alten Filmen bei Dienern u.ä.

Gestik - Körpersprache



Selbstbewusstsein:

Daumen hoch, alles gut.