

Körpersprache bringt's

Distanz Abstand Beine
sitzen Eindruck
Mimik
Körper
guter Eindruck
Haltung
nah-fern
erster Eindruck
gehen Evolution
Berührung
Leben
aufrecht
Schulter
Smiley Mund Rücken
gegenüber
Zuneigung
Sessel
Gesichtsdruck
Wirbelsäule
Signale
Gesundheit
lächeln
Aussehen
stehen
Zuwendung
Hände
Achtung
Menschen
Blickkontakt
Mitmenschen
perfekte Mischung
wohlfühlen
Kontakt
Telefon
Ausehen



01 Jänner

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

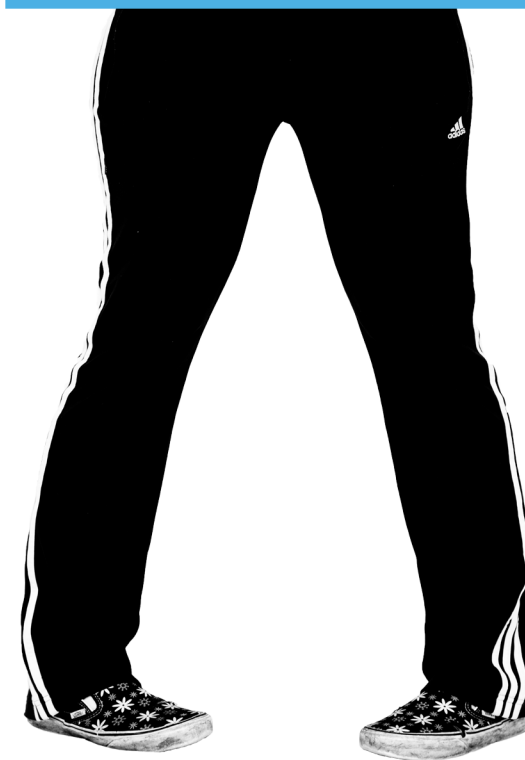
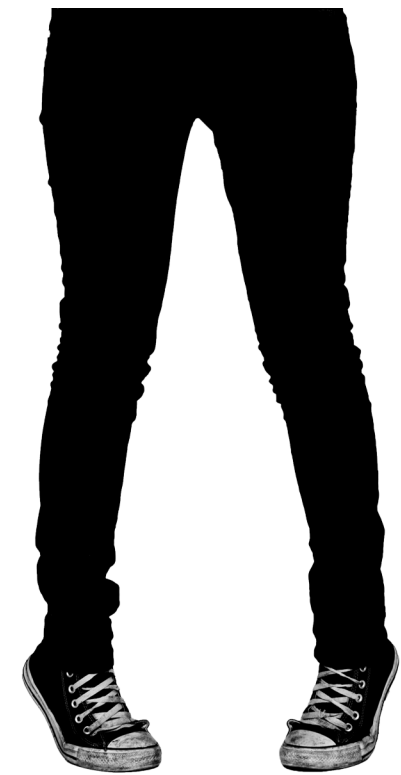
Lächle mehr! Deine Mitmenschen tun sich dann leichter,
mit dir in Kontakt zu treten.



02 Februar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Achte auf deine Körperspannung, so wirkst du aktiver.



03 März

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Gewöhn dir eine aufrechte Haltung an.
Denk so oft wie möglich daran!

Körper Menschen
Hände Haltung
Smiley lächeln
Mimik Gesichtsausdruck
Schulter perfekte Mischung Mund
Beine Aussehen Telefon

04 April

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



05 Mai

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Mach dich so groß, wie du bist -
nicht größer, aber vor allem nicht kleiner.



06 Juni

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Verändere immer wieder, wie du sitzt - das ist gut für deine Haltung.



07

Juli

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

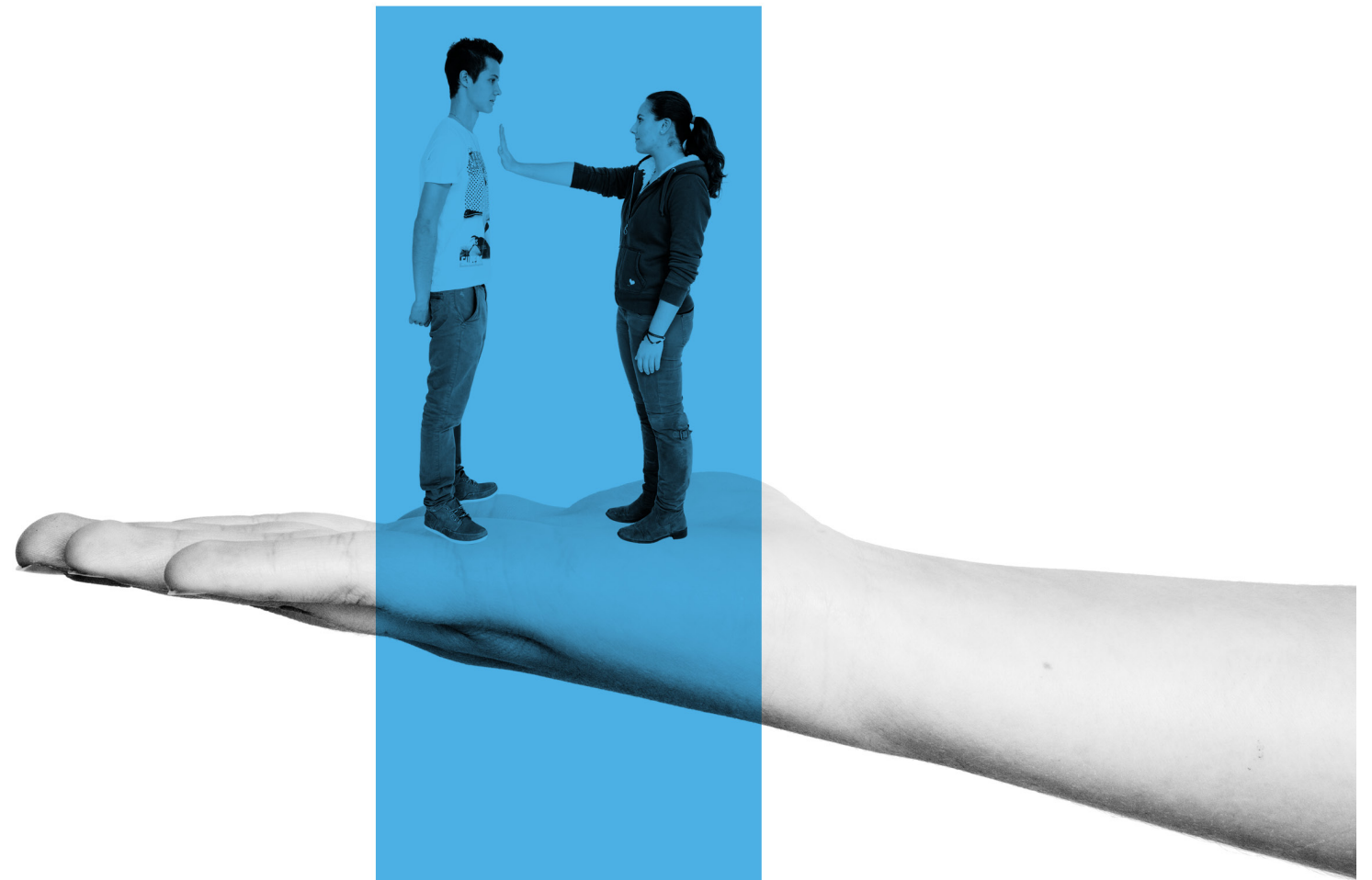
Mit beiden Beinen fest im Leben stehen.
Überleg dir, wie breit- oder engbeinig du stehst.

Rücken gehen Wirbelsäule
Eindruck sitzen wohlfühlen
guter Eindruck stehen Sessel aufrecht Gesundheit
Leben Menschen
Beine
Evolution

08

August

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



09

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

September

Erkenne, welchen Abstand du in bestimmten Situationen brauchst.
Welches Abstandsbedürfnis erkennst du bei anderen?



10

Oktober

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Nicht jede/r mag es, berührt zu werden. Gehe sorgsam damit um!



11

November

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Körpersignale sind oft ehrlicher als gesprochene Worte.

Distanz
Zuneigung
Kontakt
Abstand
Berührung
Signale
Menschen
fern
Mitmenschen
gegenüber
nah
Mimik
Hände
Blickkontakt
wohlfühlen
Achtung
Zuwendung

12

Dezember

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Menschen kommunizieren auf verbale und nonverbale Weise; nonverbale Kommunikation hat im Sozialverhalten eine besonders große Bedeutung. So wird z.B die innere Haltung durch Körpersprache vermittelt, und das oft unabhängig von den gesprochenen Worten. Ausstrahlung, Wirkung, Vertrauenswürdigkeit, Nähe und Distanz stehen mit Mimik, Gestik und Körperhaltung in Zusammenhang. Die nonverbalen Signale vermitteln bereits in den ersten Sekunden einer Begegnung einen bleibenden Eindruck der anderen Person. Nur ein geringer Prozentsatz an maßgebenden Informationen wird über die gesprochene Sprache transportiert.

Im Schulalltag stehen fachliche Kompetenzen und Leistungen, die in Noten und Zeugnissen abgebildet werden, oft im Vordergrund. Überfachliche Kompetenzen haben jedoch denselben Stellenwert wie fachliches Wissen. So ist die Kommunikationsfähigkeit - unter anderen - eine wichtige soziale Kompetenz.

Das „Österreichische Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen“ (ÖZEPS) ist ein Bundeszentrum des bmukk. Der Auftrag des Ministeriums lautet, in allen österreichischen Bildungseinrichtungen die Förderung von Selbst- und Sozialkompetenz zu etablieren, Persönlichkeitsbildung zu thematisieren und entsprechendes Bewusstsein zu schaffen. Jeder gelingende Lernprozess und insbesondere schulische Lernprozesse basieren auf wertschätzenden, unterstützenden Beziehungen.

Mehr über ÖZEPS: www.oezepts.at

özepe

Österreichisches Zentrum
für Persönlichkeitsbildung
und soziales Lernen

Herausgeber:

Österreichisches Zentrum für Persönlichkeitsbildung und soziales Lernen (ÖZEPS)

Bezugsadresse:

<http://www.oezepe.at/?p=3834>

Projektidee und Koordination:

Mag. Christoph Weibold (ÖZEPS)

christoph.weibold@oezepe.at

Erstentwurf und Konzept:

Aida Halilovic, Marlene Latzel, Lisa Mayrhofer und Katharina Rathgeb
im Rahmen eines Maturaprojekts an der BHAK/BHAS Perg, Oberösterreich

Fotos/Bildbearbeitung/graphische Unterstützung:

Florian J. Keppelmüller

Oliver Theinschank

Für den Inhalt verantwortlich/Redaktion:

Mag.^a Brigitte Schröder (ÖZEPS)

brigitte.schröder@oezepe.at

© ÖZEPS an der Pädagogischen Hochschule Oberösterreich
Kaplanhofstraße 40, 4020 Linz

Impressum

„Körpersprache bringt's“ von ÖZEPS steht unter einer
Creative Commons Namensnennung - Nicht Kommerziell -
Keine Bearbeitung 3.0 Österreich Lizenz.

