

## Mit 4 praktischen Übungen den Blickkontakt verbessern<sup>1</sup>



### 1. Die Spiegelübung

Stellen Sie sich in verschiedenen Abständen vor einen Spiegel und konzentrieren Sie sich auf eines Ihrer Augen. Wählen Sie den Abstand so, dass Sie Ihre Pupille noch klar erkennen können. Üben Sie, einen bestimmten Punkt zu fixieren, dann wird Ihr Blick automatisch fester und klarer. Wechseln Sie zwischendurch das Auge und versuchen Sie so lange wie möglich Blickkontakt mit sich selber zu haben. Diese Übung sollte zu Beginn 2 und später bis max. 10 Minuten dauern.

### 2. Fotos und Bilder als Trainingspartner

Wenn Sie es geschafft haben, sich ein paar Minuten lang selbst offen anzuschauen, kann es immer noch sein, dass Ihnen der Blickkontakt mit fremden Menschen schwerfällt. Suchen Sie sich ein Bild oder Foto von einer Person, bei dem Sie direkt die Augen erkennen können. Hängen Sie es an die Wand und fixieren Sie den Blick so, wie Sie es am Spiegel geübt haben. Ein paar Minuten am Tag reichen aus. Wählen Sie ein freundliches Bild oder Foto und arbeiten sich dann langsam hoch zu intensiveren Blickkontakten.

### 3. Mit den Augen lächeln

Stellen Sie sich wieder vor den Spiegel und versuchen Sie, ohne den Mund zu bewegen, durch die Augen zu lächeln. Ihr Blick wird automatisch sanfter und ist weniger intensiv. So können Sie mit Ihren Augen effektiver kommunizieren. Wenn Sie wissen, wie man den Blickkontakt hält, wird es Ihnen leichtfallen, Ihre Augen gewinnbringend einzusetzen und Ihre Ausstrahlung zu verbessern. Aber aufgepasst: Wer dauerhaft angestarrt wird, fühlt sich schnell unwohl. Besser ist es, zwischen Stirn, Augen und Nase zu wechseln und den Blickkontakt öfter kurz zu unterbrechen.

### 4. Rätsel als Ansporn: Augenfarbe des Patienten

Nehmen Sie sich vor, bei jedem Patienten zum Beginn des Gesprächs herauszufinden, wie dessen Augenfarbe ist. Wenn Sie das bewusst tun, zwingen Sie sich selbst, dem Gesprächspartner in die Augen zu blicken. Sie werden sehen: Nach einer Weile gelingt der Blickkontakt automatisch.

Bildhinweis: © Photographee.eu – Fotolia.com

Quelle: <sup>1</sup> s. <http://paralinguistik.blogspot.com/2014/01/ubungen-zum-thema-blickkontakt.html> und <https://www.norman-alexander.com/augen-koerpersprache-deuten/>