

## 10 Tipps, wie Sie mit Körpersprache Vertrauen aufbauen



### 1. Lächeln Sie mit Ihren Augen!

Ein natürliches, aufrichtiges Lächeln, das sich an den Augen ablesen lässt, ist ein „Türöffner“ und wird als vertrauenswürdig empfunden.

### 2. Halten Sie Blickkontakt!

Schauen Sie Ihrem Gegenüber einen Gedanken lang in die Augen. So entsteht eine Verbindung zwischen ihnen.

### 3. Erzeugen Sie Präsenz!

Seien Sie für den Menschen, der Ihnen gerade gegenübersteht, voll und ganz da. Widmen Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit.

### 4. Setzen Sie leichte Berührungen ein!

Wenn es zur Situation passt, können Sie Ihr Gegenüber dezent am Unter- oder Oberarm berühren. Die subtil wahrgenommene Berührung erhöht das Vertrauen.

### 5. Richten Sie sich auf!

Eine aufrechte und lockere Körperhaltung mit geraden Schultern und leicht erhobenem Kinn strahlt Selbstsicherheit und Kompetenz aus. Patienten werden Ihren Empfehlungen eher vertrauen.

### 6. Nicken Sie beim Zuhören!

Wollen Sie, dass der Patient Ihnen mehr von sich erzählt, sollten Sie kurz hintereinander dreimal mit dem Kopf nicken, dann weiter zuhören und wieder nicken.

### 7. Lehnen Sie sich vor!

Während eines Gespräches im Sitzen sollten Sie sich hin und wieder vorlehnen. So signalisieren Sie Ihrem Gegenüber Interesse, Aufmerksamkeit und Zuwendung.

## 10 Tipps, wie Sie mit Körpersprache Vertrauen aufbauen



### 8. Neigen Sie Ihren Kopf zur Seite!

Wer gelegentlich beim Zuhören seinen Kopf zur Seite neigt, präsentiert seinem Gegenüber seine verletzlichste Stelle. So signalisieren Sie Offenheit und Vertrauen.

### 9. Achten Sie auf Ihre Gesten!

Vermeiden Sie, Ihren Zeigefinger auf Ihr Gegenüber zu richten („Pistolen“-Geste). Formen Sie kein „Spitzdach“ mit den Händen, also nicht die Fingerkuppen aneinander legen. Positiv wirken Hände, die sich offen und sichtbar vor oder neben dem Körper befinden.

### 10. Seien Sie kongruent!

Ihre Gedanken, Ihre Worte und Ihre Körperhaltung sollten eine Einheit bilden. Wenn das, was Sie denken, sagen und tun in Einklang ist, wirken Sie authentisch. Das schafft Vertrauen.

Quelle: Monika Matschnig

Bildhinweis: © Photographee.eu – Fotolia.com