



Begleitmaterial

Sendung: Durchblick und Weitblick lernen

Ausgangspunkt der Sendung ist die Körpersprache. Körpersprache lernen ohne Video ist wie Trockenschwimmen. Idealerweise lernt man Körpersprache in einem Seminar, in dem Gespräche auf Video aufgezeichnet werden. Wenn dies nicht möglich ist, empfehle ich einen Videokurs. Der professionellste Anbieter für hochwertige und günstige Videoseminare ist nach meiner Erfahrung: Udemy:

> <https://www.udemy.com/topic/body-language/>

Wähle das Seminar aus, das zu dir passt.

Daneben empfehle ich zwei kostenfreie Youtube-Videos von Samuel Molche, dem bekanntesten Trainer für Körpersprache:

- Beispielvideos aus dem beruflichen Alltag:
<https://www.youtube.com/watch?v=bAaUnHcarwE&list=PLqI9kPF8a-TbFkhK2eyRtZ7WujLR7Wq0-&index=3>
Achtung, nicht abschrecken lassen von den veralteten Szenen. Wichtig ist die Interpretation, die sich auch auf heutiges Verhalten übertragen lassen.
- Erfahrungen zur Körpersprache bei der Begrüßung (gutes Übungsfeld)
<https://www.youtube.com/watch?v=c8MNU3Hlh8&t=919s>

Die Gefahr in der Körpersprache liegt darin, sich auf Details zu fokussieren und sich durch die Dynamik der Veränderung zu überfordern.

Als Lösung bieten sich zwei Strategien an:

- Man konzentriert sich auf bestimmte markante Veränderungen in der Körpersprache. Nach meiner Erfahrung ist beim Sitzen die Bewegung nach vorne bzw. das sich Zurücklehnen besonders aussagekräftig. Die Bewegung nach vorn signalisiert meist Interesse am Thema das Zurücklehnen eher eine abwartende, zurückgenommene Haltung.

- Man verändert die Sehweise und aktiviert das periphere Sehen. Das periphere Sehen erfordert in einer Gesprächssituation Mut, da man am Anfang das Gefühl hat, dass einem Details entgehen. In Wirklichkeit nimmt man mit 30-facher Geschwindigkeit Veränderungen wahr und verarbeitet wesentlich schneller und kann schneller und präziser reagieren und agieren. Dies setzt voraus, dass man sich wirklich von der Detailfixierung löst und darauf vertraut, dass alles schnell erfasst wird und das Wichtige ins Bewusstsein dringt (wie beim schnellen Autofahren)
Infos im Internet: <https://de.wikipedia.org/wiki/>

Tiefenwahrnehmung (Durchblick und Weitblick)

Das Periphere Sehen erweitert das Wahrnehmungsfeld und ist dadurch eine hervorragende Vorbereitung für eine weitere Wahrnehmungsform, die Tiefenwahrnehmung. Dieses Sehen führt dazu, dass wir noch mehr und tiefer wahrnehmen können. In meinen Workshops lernen die Teilnehmer diese integrative Wahrnehmungsform, die nicht nur auf das Sehen begrenzt ist.

> Hintergrund zur Methode und Webinarprogramm: <https://deepviewer.net/>