

Kurzbericht

Praxis-Knigge und Körpersprache

Referentin: **Betül Hanisch, Freiburg i. Breisgau**

Datum: **15.05.2019**

Ort: **Hotel Steigenberger Graf Zeppelin**

Eröffnung und Vorstellung: **Dr. Silke Riedlinger**

Berichterstatterinnen: **Janina Deuster & Louisa-Emily Meyhoefer**

Knigge im alltäglichen Leben:

Wichtige Regel von Knigge im Alltag:

dass „Du“ bietet immer der Ranghöchste dem Rangniedrigsten an.

Selbstwertschätzung:

Menschen, die mit sich im Reinen sind, tun anderen nicht weh. Man sollte sich daher ausreichend Zeit für sich selbst nehmen.

Wichtig ist es, sich selbst Wert zu schätzen.

Jeder Morgen sollte mit einem lächelnden Blick in den Spiegel beginnen! Sage dir selbst, wie spitze du bist und vermeide den Fehler, den Tag schon bevor er begonnen hat, negativ zu sehen.

Dies nennt man nämlich dann eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob ein Lachen echt ist oder nicht.

Übung/Selbsttest:

Nimm einen Stift zwischen die Zähne, ohne dabei die Lippen zu berühren. Halte diesen für 3 Minuten. Dabei werden dieselben Muskeln aktiviert, wie beim echten Lachen (Serotonin-Ausschüttung). Dies bewirkt, dass unser Gehirn dieselben Hormone ausschüttet wie beim „echten“ Lachen.

Innerhalb der ersten 3 Sekunden bilden sich Menschen einen ersten Eindruck. Ist dieser negativ, wird weiter nach Negativem gesucht. Dieser erste Eindruck speichert das Gehirn für ca. 7 Jahre!

Egoismus -> Ist manchmal ganz sinnvoll.

Lästern = Neid.

Man beneidet jemand anderen, dass er z.B. ein neues Handy hat. Deswegen fängt man an und redet mit Freunden darüber und genau da fängt das Lästern an.

Lästern ist out. Man sollte direkte Ansprachen machen. Nicht hinter einem herziehen und zu Freunden laufen und es weiter erzählen. Dies bringt nicht sonderlich viel.

Manche Entscheidungen im Leben werden meist zu spät getroffen. Man sollte überlegt aber schnell handeln.

! =Schreien. Schreien und Nörgeln sollten untersagt werden. Je mehr Selbstbewusstsein man hat, desto weniger wird genörgelt.

Mit Nettigkeit kommt man meistens ans Ziel. Sei oftmals höflich und du wirst staunen wie höflich andere Menschen auf dich zukommen und wie sie dich behandeln.

4% all unserer Ängste im Leben treten ein, man weiß nur nicht genau welche.

Menschen bestrafen sich oft selbst, indem sie zu nachtragend sind. Nimm deinen Mitmenschen nicht immer alles so schnell krumm, sie sind auch nur Menschen.

Bei blinden oder beeinträchtigten/behinderten Menschen sind wir Menschen freundlich, aber bei gesunden denken wir uns: „Arsch“.

Wie man Burnout erklären kann: 5 Dinge, die man nicht missen möchte oder kein Platz bzw. keine Zeit mehr dafür ist. Zum Beispiel: wenn das Hobby nicht mehr machbar ist durch einen Unfall oder ähnliches und noch 4 weitere Dinge im Leben fehlen, so kann es zum Burnout kommen.

Über Wahrnehmung:

Männer sind Augentiere

Bsp. beim Geschlechtsverkehr:

Männer möchten sehen was sie „erlegt“ haben, deswegen bleibt das Licht bei ihnen an.

Frauen sind Ohrentiere

Bsp. Beim Geschlechtsverkehr:

Frauen möchten „hören“ und machen deswegen das Licht aus.

1:5 – 1 Negatives und 5 Positives = wenn man 5 positive Dinge gesagt bekommt und nur ein negatives, ist man eher ein glückliches Paar.

0:5 – 5 Negatives = wenn man nur Negatives abbekommt, entsteht Traurigkeit/Frust -> keiner möchte so viel Kritik.

Schlussfolgerung: Gebe oder sage deinem Partner ab und zu positive Dinge und du wirst glücklicher werden.

Jammern heißt im Zustand aushalten. Aber Jammern bringt Erfolg, darum kümmert man sich meist zuerst.

Love it, change it or leave it.

„Ich kann nicht“ bedeutet „ich will nicht oder ich habe es nie probiert“.

Stresshormone sind genauso intensiv bei der Erzählung wie während des Erlebnisses. Wenn man über Negatives spricht, simuliert das Gehirn sofort wieder diese Stresssituation. Empfehlung: Aufhören über die negativen Erlebnisse zu sprechen, so baut sich der Stress innerlich nicht auf.

Durch unser Bauchgefühl können wir in manch einer Situation die Lage beurteilen. Wir können meist mit unserem Bauchgefühl sagen, was evtl. passieren wird. Manchmal ist es auch nur ein unwohles Gefühl im Magen, da man etwas verbockt hat oder nervös ist. Aber das Bauchgefühl hat meistens Recht. Also vertraue darauf.

Ratschläge von anderen Menschen können auch „Schläge“ sein. Nicht jeder Ratschlag ist positiv aufzunehmen. Manch ein Ratschlag kann auch negative Folgen haben.

Tragik + Zeit = Komik

4 Dinge, die automatisch glücklich machen. Na, weißt du es? Die Lösung gibt es am Ende des Berichts.

Streicheleinheiten: 7 Streicheleinheiten braucht der Mensch am Tag.

Wir sind sparsam mit Komplimenten, da die meisten Menschen verlegen reagieren oder es nicht annehmen können.

Kein Kompliment, wenn man einen Kuchen gebacken hat? So backt man zukünftig nicht mehr gerne und bringt keinen Kuchen mehr mit.

Knigge in der Praxis:

Der Chef ist der Gastgeber – er darf entscheiden was gemacht wird oder nicht.

Ein freundlicher Blick ins Wartezimmer beim Vorbeigehen, so fühlt sich der Patient besser. Besonders der ängstliche.

Die Empfangsdame ist der zentrale Punkt, sie sollte nicht mit dem Rücken zum Patienten stehen.

Die Lesebrille sollte weggelegt werden beim Patientenkontakt. Der Blick über den Brillenrand heißt „kein Interesse, ich bin beschäftigt“.

Immer auf Augenhöhe sein. Am besten beim Patientengespräch aufstehen.

Komplette Sätze benutzen,

Freundliche Begrüßung -> am besten Patient mit Namen ansprechen.

Wartezimmer staubfrei halten, Zeitungen ordentlich zusammenlegen.

Frische Schnittblumen am Empfang oder im Wartezimmer. Ist alles ordentlich?

Zu viel Hektik, zu viel Arbeit – dann wird das Zwischenmenschliche nicht (mehr) beachtet und es werden immer mehr Fehler gemacht, ein Teufelskreis beginnt.

Teamarbeit bedeutet, den Rat von Kollegen anzunehmen. Man sollte nicht immer alles allein bewältigen.

Mit Leidenschaft an die Arbeit.

Finde den Beruf, den du liebst, dann wirst du nie wieder im Leben arbeiten.

Smalltalk: Finde Gemeinsamkeiten mit der Person gegenüber, so wird sich ein Gesprächsthema entwickeln.

Körperhaltung:

Die Frauen sollten mit den Beinen hüftbreit stehen.

Die Männer sollten mit den Beinen schulterbreit stehen.

Ein Blick zum Gegenüber & ein Lächeln, offene Körperhaltung, Handflächen zeigen: Dies bedeutet Vertrauen.

Verschränkung der Arme ist nicht ideal, dies signalisiert eine „Null-Bock-Stellung“.

Arme hinter den Körper heißt „ich habe schon gearbeitet, ich habe keine Lust mehr“.

Hände in Hosentasche heißt, man gibt die Arbeit ab.

Zurücklehnen zeigt Zufriedenheit.

Zurücklehnen mit Ellenbogen nach oben heißt Zufriedenheit mit Verteidigung.

Patient sitzt vorne nahe der Stuhlkante. Patient ist fluchtbereit.

Schritt „zumachen“/Genitalbereich verbergen heißt, man fühlt sich unwohl.

Glas in der Hand und nicht auf dem Tisch heißt ebenso, dass man fühlt sich unsicher/unwohl fühlt.

Vorstellung, alle vom Team stehen in einem Kreis - Man steht nicht mit im Kreis heißt, man ist zurückhaltend, evtl. gibt es eine neue Mitarbeiterin und diese ist noch etwas zurückhaltend.

An den Hals fassen/ Hals frei halten = Unterwürfigkeit, da Halsschlagader frei liegt. Kopf zur Seite, dann bekommt man meist das, was man auch möchte.

Schal um den Hals bedeutet Unwohl-Sein, evtl. Gewohnheit wg. Modetrend. Aber woher kommt diese Gewohnheit? Hat es einen anderen Hintergrund?

Beim Sprechen zwischen Bauchnabel und Brust mit den Händen gestikulieren. Dies ist eine angenehme Gestik. Man spricht offen mit dem Gegenüber und der Gegenüber hört Ihnen auch zu.

Begrüßung/Händedruck:

Händedruck: zu fleischig ohne Druck ist ein schlechter Eindruck.

Kurzer fester Händedruck ist genau richtig, dieser darf nicht wehtun.

Händedruck mit 2. Hand an Handfläche heißt, das Gegenüber ist dominant.

Mimik (dafür ist jeder selbstverantwortlich):

Mit der Mimik kann man Menschen einiges zeigen. Ebenso zeigen wir unsere Gefühle damit. Man sollte versuchen ein entspanntes Gesicht zu zeigen.

Wie schenkt man Ansehen? Ganz einfach: der Körper wird zum Partner gedreht und beim Gespräch sieht man sich an. Damit schenkt man Ansehen.

Haben Sie aktive Lachfalten oder ein grimmiges Gesicht?

Ab 30 bekommt man das Gesicht das man verdient.

Jeder sieht dich - Du dich selbst jedoch nur im Spiegel!

„Je mehr Territorium - je mehr Status.“

Status der Männer:

Das Auto und die Uhr. Männer präsentieren die Uhr oder den Autoschlüssel. Wenn der Mann bei der Frage „wie spät ist es?“ auf seine Uhr schaut, obwohl er 2 Sekunden davor bereits drauf geschaut hat, dann weiß man, dass er die Uhr präsentieren wollte und nach Aufmerksamkeit sucht.

Männer legen gerne den Autoschlüssel auffällig auf die Ablage. Dieser Schlüssel darf dann nicht ignoriert werden. Das ist ein Statussymbol!

Status der Frauen:

Die Tasche. Frauen fragen meist nach einer Stelle, wo sie die Tasche ablegen können. Damit wollen sie Aufmerksamkeit und eventuell noch ein Kompliment wegen ihrer Tasche bekommen.

Status Chef:

Der Parkplatz, eventuell noch mit dem Namen auf einem Schild.

Weißt Du denn jetzt am Ende des Berichts die 4 Dinge, die automatisch glücklich machen? Nein?

Hier sind sie: **Singen, Tanzen, Lachen, Spielen.**

Also, sei manchmal wieder Kind und lebe das Leben!!!!