

Ohne Worte...

Körpersprache und Pflege

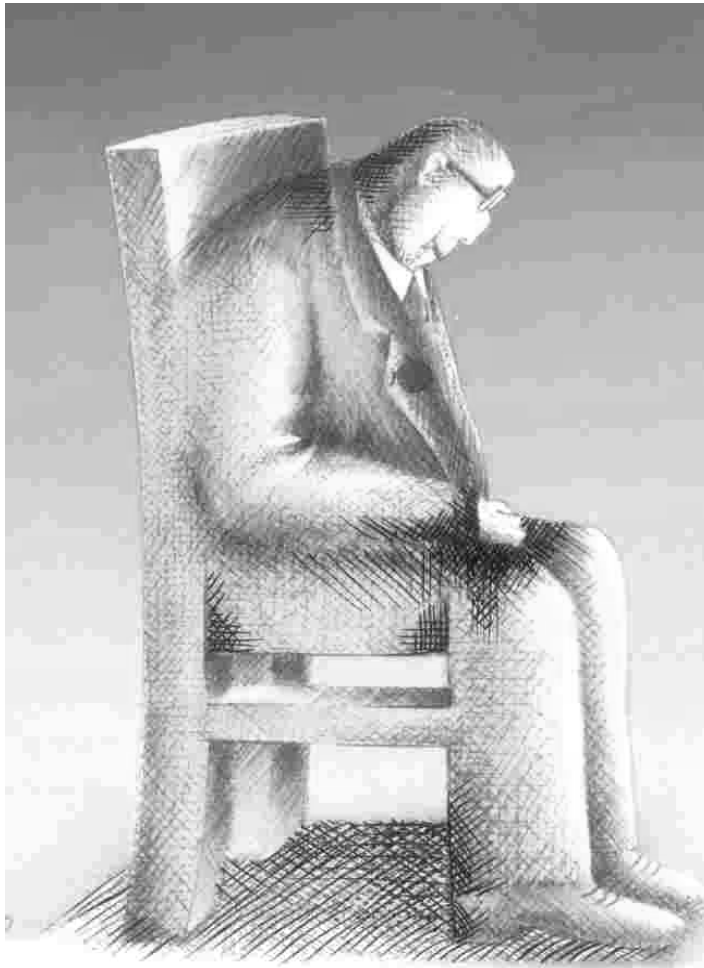
Körpersprache

Jeder spricht sie –
kaum einer versteht sie bewusst
und setzt sie gezielt ein.

Wie kann ich Körpersprache bewusst in Pflegesituationen nutzen?

- **Die Wirklichkeit des Anderen wahrnehmen**
- **Einstieg bzw. „Türöffner“ für ein Gespräch**
- **Vertrauen aufbauen**
- **Gesprächsinhalte unterstützen bzw. bekräftigen**
- **Konflikten vorbeugen und schwierige Situationen „entschärfen“**

Grundelemente der Körpersprache

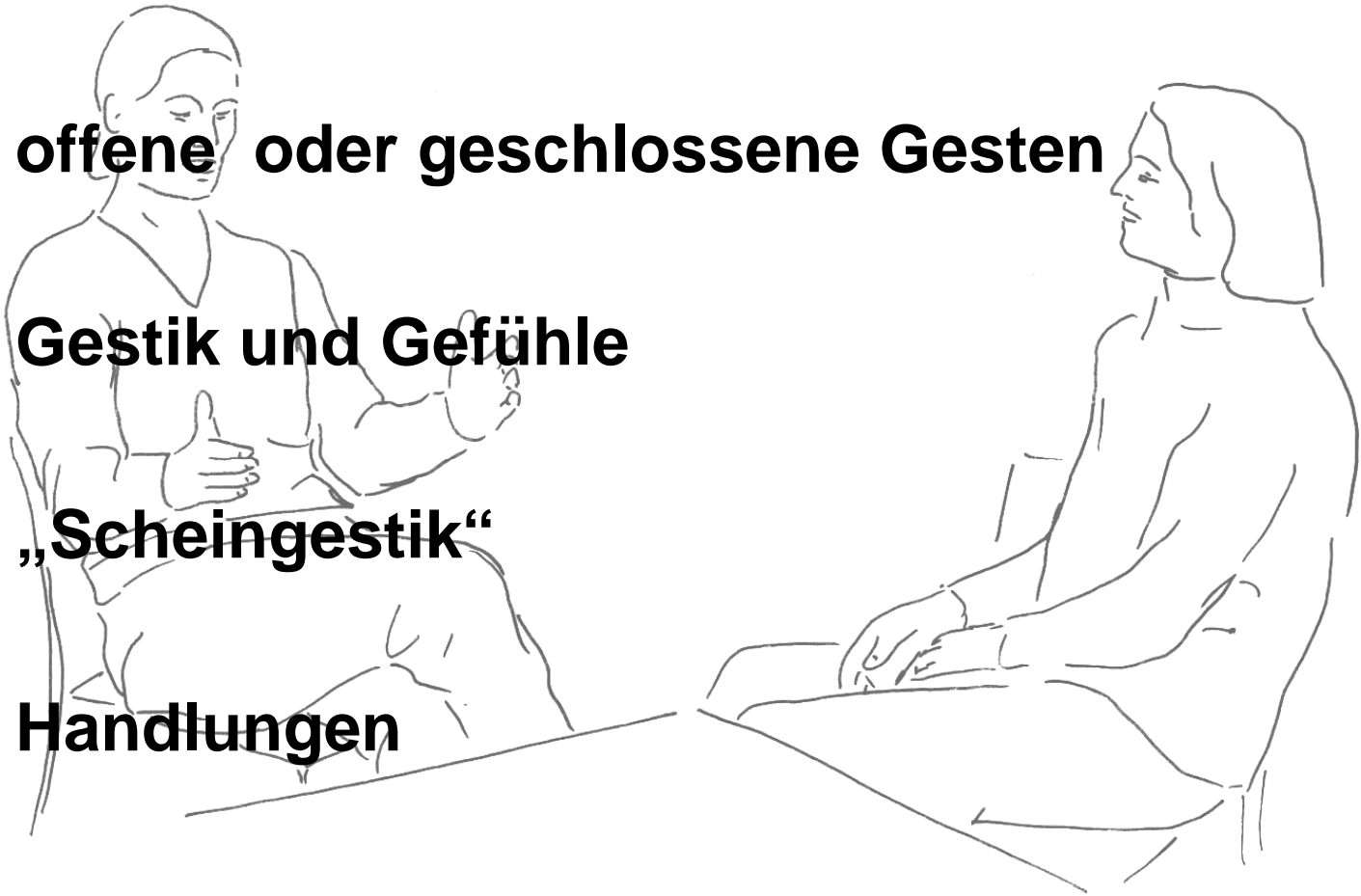


- Haltung
- Gestik
- Mimik
- Stimme
- Abstand

- **Gewichtsverlagerung**
 - **Offenheit und Geschlossenheit**
 - **Die innere und äußere Haltung beeinflussen sich gegenseitig**
 - **Plötzliche Veränderung der körperlichen Haltung**
- 

Gestik

- **offene oder geschlossene Gesten**
- **Gestik und Gefühle**
- **„Scheingestik“**
- **Handlungen**



Mimik

- **Stirn: Gibt Aufschluss über Prozesse des Denkens und Analysierens**
- **Mund: verschlossen, verkrampft, geöffnet, entspannt**
- **Augen: Blickkontakt schafft Kontakt!**



Stimme

- **Der Sprachrhythmus gibt keine, die Sprachmelodie bzw. der Tonfall hingegen geben zahlreiche Informationen.**
- **Sprachpausen**
- **Wenn die Beziehungsebene gestört ist, wird mehr auf den Tonfall geachtet als auf den Inhalt.**



Abstand/Territorium

- **Öffentliche, soziale, persönliche und intime Zone**
- **Territoriale Signale müssen respektiert werden.**
- **Verluste territorialer Rechte sind mit dem Verlust der Würde gleichzusetzen.**
- **Jemand, der die Intimzone des anderen missachtet, missachtet auch gleichzeitig die Person.**



Sätze zum Nachdenken!

- **Körpersprache sagt etwas über den Moment aus, nicht über den Menschen per se.**
- **Ein Signal alleine hat keine Aussagekraft!**
- **Wenn wir inkongruente Signale wahrnehmen, wissen wir noch nicht, worauf diese zurückzuführen sind.**
- **Wenn ich meine, Signale verstanden zu haben, bemühe ich mich um eine Erfolgskontrolle, statt anzunehmen, ich habe den anderen durchschaut.**

Notwendige Fähigkeiten entwickeln

Je mehr...

- **ich meine Wahrnehmung trainiere, desto mehr Körpersignale werden mir an anderen auffallen.**
- **ich mir über die eigenen körpersprachlichen Signale bewusst bin, desto exakter werde ich die Signale anderer registrieren können.**
- **ich mich um Erfolgskontrolle bemühe, wenn ich Körpersignale anderer interpretiere, desto systematischer kann ich daraus lernen.**

**...und deshalb freue ich mich auf die
praktische Arbeit mit Ihnen!**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !