

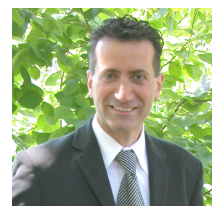
# KÖRPERSPRACHEN



## Wichtiges Hintergrundwissen:

- Tipps zur sofortigen Leistungssteigerung und mehr Erfolg im Alltag.
- Empfehlungen zum Vorgehen.
- Meinungen und Erfahrungen von Kunden.

Fabrizio Perini, dipl. Coach und Supervisor BSO  
Experte für Körpersprachen  
Blankweg 7  
CH-3072 Ostermundigen/BE  
Mobile: +41 79 257 90 06  
E-Mail: [info@fabrizioperini.ch](mailto:info@fabrizioperini.ch)  
Internet: [www.koerpersprachen.ch](http://www.koerpersprachen.ch)



- **Tipps zur sofortigen Leistungssteigerung und mehr Erfolg im Alltag.**

**Sind Sie vor einer wichtigen Rede nervös?**

Beobachten Sie Ihre Atmung! Wenn Sie sich auf eine wichtige Rede vorbereiten, drosseln Sie bewusst Ihre Atmung. Sie ist das „Gaspedal“ des Körpers. Mit der Atmung können Sie vegetative Prozesse beeinflussen.

**Sie fühlen sich ausgetrocknet oder haben einen trockenen Mund?**

Nehmen Sie sich am Morgen und am Nachmittag 5 Minuten Zeit — einzig für ein grosses Glas Wasser! Der Körper besteht aus cirka 80 – 90 % Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit ist für den Körper lebenswichtig, denn Wasser wirkt auch reinigend.

**Sie wollen sich jetzt aktivieren?**

Halten Sie unter Ihrem Arbeitstisch ständig einen Tennisball bereit. Barfuss oder in den Socken können Sie, wann immer Sie wollen, einen Fuss und danach den anderen massieren. Rollen Sie dabei einfach mit dem Fuss über den Ball. Dies ist sitzend oder stehend möglich. Beim Stehen können Sie je nach Bedarf mehr Druck durch das Körpergewicht geben. Mit einer kurzen Fussmassage mit einem Tennisball aktivieren Sie ihren ganzen Körper und steigern Ihr Denkvermögen! An den Fusssohlen befinden sich alle Reflexzonen des gesamten Körpers.

**Fühlen Sie sich schwer oder müde?**

Ihr Kopf ist ein Luftballon! Stellen Sie sich in jeder nur erdenklichen Situation vor, dass Ihr Kopf ein mit Luft gefüllter Ballon ist, der die Tendenz hat sich nach oben zu bewegen. Damit wird Ihre Wirbelsäule gestreckt und von allen Belastungen befreit. Ihr ganzer Körper kann sich damit fortwährend entspannen. Nehmen Sie diese Leichtigkeit in Ihren Alltag mit.

**Sie haben Stress?**

Nutzen Sie Ihr Recht, zu einer Aufgabe auch NEIN zu sagen! Stellen Sie fest, wie viele Stunden Sie am Tag arbeiten können, ohne dass Produktivität oder Arbeitsfreude leiden, und halten Sie sich daran und sagen Sie öfters NEIN! Nicht die Arbeit selbst bringt vielfach den Stress, sondern die Zahl der Arbeitsstunden.

**Sie wollen sich jetzt entspannen, damit Sie danach wieder voller Energie sind?**

Finden Sie eine gemütliche Position für die Entspannung und schliessen Sie während der Sequenz die Augen. Lassen Sie wahlweise die inneren Bilder in Ihnen entstehen, damit Sie sich richtig entspannen können:

- Beobachten Sie Ihre Atmung und stellen Sie sich eine schöne Landschaft vor, wo es viel saubere Luft hat und sehen Sie wie die Luft mit jedem Atemzug in Sie hinein strömt. Die verbrauchte Luft sehen Sie ausströmen, damit viel Platz für die saubere Luft in Ihren Lungen entsteht.
- Sehen Sie Ihren Körper als ein schönes Kleidungsstück. Bei jedem Ausatmen legt sich die obere Seite auf die untere Seite. Jede Faser in Ihren Muskeln kann sich somit entspannen.
- Ihre Augen schwimmen auf dem Wasser, das in den Augenhöhlen ist. Alle Muskeln um Ihre Augen herum sind weich und können sich somit entspannen.
- Ihre Augen sind mit einem Faden an der oberen Seite befestigt. Um die Augen herum ist sehr viel Luft, die zur Entspannung der Muskeln beiträgt.

Nach 5 bis 10 Minuten massieren Sie sich um Ihre Augen herum und geniessen die Zeit mit viel Energie.

**Sie befinden sich in einer schlechten Stimmung?**

Lächeln Sie eine Minute pro Tag. Lachen beginnt in den Augen, breitet sich im ganzen Gesicht aus und kann auch den ganzen Körper erfassen. Bewusstes Lächeln hebt die Stimmung und kann schon durch den Gesichtsausdruck ausgelöst werden. Sie werden überrascht sein. Sie können für sich lachen oder jemand anlächeln. Lachen steckt an oder wie ein asiatisches Sprichwort weiss: «Lächle die Welt an und die Welt lächelt zurück.» Lachen ist gesund und stärkt Ihre Abwehrkräfte! Eine Minute Lächeln wirkt wie 45 Minuten Entspannungstraining.

**Stehen Sie kurz vor einer wichtigen Situation?**

Dann nutzen Sie die Zeit vor dieser anspruchsvollen Handlung, sich diese Situation in der Vorstellung auszumalen. Beispielsweise wie Sie sich (und Ihr Gegenüber) in diesem Moment „optimal“ verhalten, wie Ihr Atem ruhig fliesst, wie Sie sich kontrolliert bewegen, wie Sie Ihrer Stimme einen ruhigen Klang verleihen und so weiter. Ihre Vorstellung ist ein wichtiges „Instrument“, wenn nicht das Wichtigste!

«Siege werden in den Köpfen errungen. Erfolge sind das sichtbar gewordene Ergebnis innerer Einstellung.» *H. Volk*

**Sie sind sich Ihrer Rolle in der Arbeit nicht (mehr) im Klaren?**

Überprüfen Sie wöchentlich, ob die von Ihnen erfüllten Aufträge auch wirklich zu Ihren Aufgaben gehören! Werden Sie aktiv, um Ihre Rolle zu klären und um die notwendige Veränderung herbeizuführen. Erkennen Sie Rollenstrukturen als Ursache für Ihren (möglichen) Stress.

**Sie fühlen sich energielos?**

Dann setzen Sie sich auf einen Stuhl mit einer harten Unterlage möglichst weit vorne. Die Fusssohlen liegen dabei auf dem Boden. Bewegen Sie das Becken vor und zurück, hin und her bis Sie die Beckenknochen (Sitzbeinhöcker) auf dem Stuhl wahrnehmen können. Nun bleiben Sie mit dem Becken auf der höchst möglichen Position, so dass sich die Wirbelsäule gerade anfühlt. Behalten Sie jedoch Ihre Sitzhaltung flexibel. Durch diese günstige Sitzhaltung ersparen Sie sich viele Energien! Die Knochen sollen Ihr Körpergewicht tragen und nicht die Muskeln.

**Der Alltag erdrückt Sie?**

Setzen Sie einmal jährlich eine Ihrer Ideen für eine Verbesserung in die betriebliche Realität um! Abwechslung und Mitbestimmung macht stark und gibt Vertrauen. Beispiele: Bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie, gute Weiterbildungsangebote, Pausenpflicht und Job-sharing (Teilzeit Arbeitsteilung, auch in Führungspositionen). Vielleicht können gerade Sie in Ihrer Position eine Veränderung bewirken.

**Ihr Körper zeigt Ihnen kleine (psychosomatische) Störungen?**

Beachten Sie die Warnsignale Ihres Körpers — wie Energiemangel und nehmen Sie sie ernst. Entspannen Sie Ihren Körper mindestens einmal täglich 5 Minuten! Mit körperliche Bewegung und ausgewogener, mit viel Früchten und Gemüse versehene Nahrung, wirken Sie dabei unterstützend. Oder nehmen Sie mit Ihrem Arzt Kontakt auf.

**Sie wollen mehr Lebensqualität?**

Gönnen Sie sich 1 Stunde Mittagspause fern von Arbeitsplatz, Laptop und Handy! Nehmen Sie sich zwischendurch Zeit zum Ausspannen bei der Arbeit. Pausen sind produktivitätssteigernd und qualitätsfördernd. Das ist wissenschaftlich belegt. Der zeitliche Rückgewinn von Pausen übersteigt den Zeitaufwand für Pausen, und Sie gewinnen mehr als Zeit — nämlich Lebensqualität.

**Sie können sich kaum noch Konzentrieren?**

Beginnen Sie damit, Ihre Hände zu massieren. Führen Sie es mit dem Druck aus, der Ihnen angenehm erscheint. Nun massieren Sie mit den Handflächen das Gesicht, wobei die Stirne mit den gebeugten Zeigefingern (mit dem zweiten Gelenk) von der Mitte nach aussen massiert wird. Massieren Sie Augen, Ohren und Nase. Auch die Unterkiefermuskeln (direkt unter den Ohren) brauchen Ihre Aufmerksamkeit. Nun können Sie hier abbrechen oder weiter fahren. Mit der ganzen Hand (locker aus dem Handgelenk) können Sie beginnen, den gesamten Körper abzuklopfen: Hals, Schultern, Arme, Brustbein, Rücken (Wirbelsäule), Kreuzbein, Becken, Beine und Füsse.

Als Abschluss heben Sie beide Schultern gleichzeitig in Richtung Ohren an, während Sie einatmen. Dann lassen Sie die Schultern fallen, begleitet von einer schnellen Ausatmung.

Eine Selbstmassage von 2 Minuten steigert Ihren Wachheitszustand und Ihre Konzentration!

**Sie fühlen sich von Ihrer Arbeit belastet?**

Sprechen Sie offen über Ihre Belastung und eine Arbeitsteilung! Lernen Sie, zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis. Fragen Sie sich, wer die nötigen Ressourcen besitzt für die entsprechende Aufgabe.

**Es gibt Situationen, denen Sie ständig ausweichen?**

Konfrontieren Sie sich mit den Situationen, vor denen Sie sich vielleicht fürchten! Fangen Sie ganz vorsichtig an, etwa, indem Sie sich Notizen über die Situation machen. Fragen Sie sich dann in welcher Verbindung diese Situation für Sie steht. Was sind Ihre Annahmen. Sind sie immer noch aktuell oder sollten Sie die Annahmen der „neuen“ Realität anpassen? Oft rauben Ihnen solche Situationen unbemerkt viel Energie.

**Sie stellen erste Zeichen von Burnout (ausgebrannt sein) fest?**

(Beispiele für erste Zeichen: Hyperaktivität, das Gefühl, nie Zeit zu haben, Beschränkung sozialer Kontakte auf Klienten, Energiemangel, Verlust positiver Gefühle, Aufmerksamkeitsstörungen, Zynismus, negative Einstellung zur Arbeit, Fluchtphantasien, Verlust von Idealismus, Partnerprobleme, Humorlosigkeit, Reizbarkeit und so weiter.)

Seien Sie jährlich 2-3 ununterbrochene Wochen unerreichbar und «Off-Line» in den Ferien! Nehmen Sie sich Zeit zum Ausspannen und nehmen Sie sich wieder einmal selber wahr. Das kann auch ein Besuch im Theater/Museum sein, ein gutes Gespräch mit der Partnerin bzw. dem Partner oder mit Freunden und/oder einige Tage Ferien, im Wellness-Hotel, mit der Familie oder auch ganz allein.

- Empfehlungen zum Vorgehen.

*Es gibt keine Hierarchie über Wichtigkeit oder Schwierigkeitsgrad der Übungen oder Situationen. Ich empfehle Ihnen, dass Sie sich Ihr **individuelles Programm** zusammenstellen, das Sie über eine gewisse Zeitspanne anwenden können. Wählen Sie aus der Sammlung **8 – 10 Übungen** oder Situationen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie von den Übungen und Situationen angesprochen sind und dass sie Ihnen in erster Linie Spass bereiten. Es ist sinnvoll von Zeit zu Zeit die Übungen oder Situationen auszuwechseln. Mit diesen wenigen jedoch wichtigen Kriterien erzielen Sie den grössten Erfolg für eine Leistungssteigerung. Bei der Sammlung der Tipps habe ich darauf geachtet, dass einige Übungen aus der Körperarbeit integriert sind. Meine Absicht ist es dabei, die Verbesserung Ihrer Präsenz und die Ausdifferenzierung Ihrer Wahrnehmung zu erzielen. Denn Ihr Körper ist der Schlüssel zu Ihrem **Leistungspotenzial**.*

*Bei regelmässiger Anwendung, insbesondere der Übungen aus der Körperarbeit, können Sie bis zu 50 % Ihrer Energie sparen.*

*Nun wünsche ich Ihnen viel Spass. Bei entstehenden Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

Weitere Tipps finden Sie beim Besuch der Website von unter [www.körpersprachen.ch](http://www.körpersprachen.ch)

Oder Sie schreiben ein E-Mail: [info@fabrizioperini.ch](mailto:info@fabrizioperini.ch)

Fabrizio Perini, dipl. Coach BSO, Geschäftsführer und Experte für Körpersprachen.



- Meinungen und Erfahrungen von Kunden.

Meinungen und Erfahrungen von Kunden, die ihr individuell zusammengestelltes Programm einige Zeit durchgeführt haben.

- «Ich kann einen Zuwachs meiner (Arbeits-) Motivation feststellen.»
- «Mein Körper ist nun auch während meiner Tätigkeit spürbar entspannter.»
- «Nun bringt mich keiner wieder so schnell aus meiner Ruhe.»
- «Meine Konzentration ist viel besser und meine Gedanken sind nun glasklar.»
- «Ich fühle mich danach gestärkt.»
- «Ich kann meine „Energien“ besser einteilen.»
- «Mir wurde klarer, wie wichtig mein Körper auch im Alltag ist.»
- «Meine Ausstrahlung ist intensiver geworden.»