

# Checkliste: So beherrschen Sie Ihre Körpersprache perfekt

Ich wähle mein Outfit nach dem Prinzip „Kleider machen Leute“ und achte darauf, dass ich mich in meiner Kleidung wohl fühle.	<input type="checkbox"/>
Vor einem Gespräch checke ich mein Äußeres: Haare, (Brille), Atem, Fingernägel, Kleidung, Schuhe.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich angespannt bin, entspanne ich mich mit ein paar Dehnungen und einigen tiefen Seufzern, um locker und unverkrampft in das Gespräch zu gehen.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich müde bin, hole ich mir durch Auf-der-Stelle-Wippen oder -Hüpfen neue Energie.	<input type="checkbox"/>
Ich komme mit einem festen und selbstbewussten Schritt zum Gespräch.	<input type="checkbox"/>
Ich sitze aufrecht, ohne dabei steif zu wirken.	<input type="checkbox"/>
Ich bin aufmerksam, konzentriert und entspannt.	<input type="checkbox"/>
Ich halte Blickkontakt.	<input type="checkbox"/>
Während des Gesprächs schaue ich nicht aus dem Fenster und lasse meinen Blick nicht im Raum umherschweifen.	<input type="checkbox"/>
Mit Lächeln, Grimassen oder Kaubewegungen entspanne ich meine Gesichtszüge.	<input type="checkbox"/>
Um negative Gesichtsausdrücke oder ein verkrampft wirkendes Lächeln zu vermeiden, mache ich vorher einen kurzen Mimik-Test vor dem Spiegel.	<input type="checkbox"/>
Ich begrüße meinen Gesprächspartner mit einem Lächeln, das ich gezielt, aber nicht überzogen einsetze.	<input type="checkbox"/>
Ich Sorge für einen günstigen Sitzplatz mit guten Lichtverhältnissen.	<input type="checkbox"/>
Ich kenne die häufigsten nonverbalen Signale und achte bewusst auf meine Körpersprache.	<input type="checkbox"/>
Ich vermeide geballte Fäuste, gespreizte Beine und auf die Hüften gestützte Hände.	<input type="checkbox"/>
Ich bleibe ich selbst und spiele meinem Gesprächspartner keine Show vor.	<input type="checkbox"/>