



# "tankar om..."

Nyhetsblad NO. 9

## Ditt kroppsspråk



### KONTAKT

TELEFON:  
070 926 30 50

WEBBPLATS:  
[www.g-m-c.se](http://www.g-m-c.se)

E-POST:  
[johanna@g-m-c.se](mailto:johanna@g-m-c.se)

Tycker du att du har koll på ditt kroppsspråk? Vet du hur du ser ut när du kommunicerar olika budskap? Vet du hur du ser ut när du tar emot olika budskap?

Hur ser du ut när du blir irriterad, arg, stressad, pressad, osäker, ivrig, glad, ledsen, besviken?

Om inte kroppen hänger ihop med dina ord riskerar du att sända ut dubbla budskap. Då blir resultatet av det du vill förmedla oftast ingenting. Det gör mottagaren/lyssnaren förvirrad.

Många gånger har vi inte koll på vårt kroppsspråk.

Din kropp och hållning, dina ögon, din dialekt, din tystnad, din utstrålning, dina kläder alla är dom delar som tillhör ditt kroppsspråk. Dom behöver sällan någon undertext, dom talar sitt alldeles egna språk. Ofta utan att du är medveten eller ens menar vad det säger.

Ditt kroppsspråk avslöjar vad du eventuellt försöker dölja. Ditt kroppsspråk säger mer än 1000 ord. Det är själens budbärare.

Kroppsspråket är ett oerhört kraftfullt verktyg. Det är nästan avgörande att vara medveten om det för att lyckas nå ut med det vill, för att framstå som den du menar att vara, för att signalera de värden du menar att göra. Om du är en ledare är det fullständigt nödvändigt att behärska kroppsspråket.

Du är aldrig osynlig. Om vi tänker på hur oerhört snabba många är på att skapa sig en uppfattning av ett första intryck, då gäller det att du har stenkoll på ditt kroppsspråk.

Om du nu reflekterat över ditt eget kroppsspråk och kanske även att du själv är snabb på att döma ett första intryck så är det nog ganska lätt att konstatera att vi är så mycket mer än våra första intryck.

I kroppsspråket ligger även ditt sätt att hälsa. Har du funderat på hur du hälsar, har du funderat på hur du reagerar på hur andra hälsar. Det ligger mycket outtalat i ett sätt att hälsa. I handslaget, blicken. Tillgivenhet och sammanhang.

Hur kan du då utveckla ditt kroppsspråk? Underskatta inte en spegel. Gärna en levande spegel. Be någon berätta vad dom ser när du reagera i olika situationer. Du kanske kan bli förtrolig med en kollega eller vän där ni tillsammans kan hjälpa varandra att börja uppmärksamma era kroppsspråk. Ni kommer lätt få nya samtalsämnen vid lunchen.

Förstärk dina budskap med kroppen, hållningen blicken, tonfallet. I bra som dåliga budskap. I de flesta fall är vi alldeles för neutrala eller osäkra i våra kroppsspråk.

När vi är obekväma med det som ska sägas vill vi få det snabbt sagt och sen gömma oss. När vi är glada finns det sällan något jubel i kroppen, kanske ett leende. Vissa människor kan gestikulera, men många står och småpillar med något, har armarna i kors eller händerna i fickorna.

Tystnaden kan också påverka kroppsspråket väldigt mycket. Ett kraftfullt kommunikationsverktyg tillsammans med en planerad medveten kroppshållning om det används rätt, men det gör det sällan.

Lär dig kontrollera ditt kroppsspråk.