

## Praktisches Körpersprachetraining mit AHA-Effekt

### **Haltung - Ausdruck – Wirkung** **Körpersprache und Flexibilität als wesentliche Elemente** **zur Gestaltung der Kommunikation**

Körpersprache wirkt immer unmittelbar und entscheidet darüber, wie kompetent und durchsetzungsstark Sie auftreten. Wo ist die Grenze zwischen souverän und arrogant? Wo ist die Grenze zwischen teamfähig und zu nachgiebig?

Das Prinzip Hochstatus und Tiefstatus: Der interaktive Status nach Keith Johnstone wirkt unabhängig vom gesellschaftlichen Status und ist an klaren körpersprachlichen, stimmlichen und verbalen Signalen zu erkennen.

Erleben Sie in konstruktiver Atmosphäre die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung. Stärken Sie Ihre Wahrnehmung für Ihr Gegenüber. Lernen Sie Statuskämpfe zu erkennen und wandeln Sie diese in ein Statusspiel!

Hierbei geht es um das Erweitern und Verstärken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten im Einklang mit der authentischen Persönlichkeit.

#### **Nutzen**

Sie lernen, in unterschiedlichen Situationen Ihres beruflichen Alltags (bspw. in Arbeitgeber- oder Klienten-Beratungsgesprächen, bei der Akquise, in Verhandlungen oder Konfliktgesprächen u.a.m.) mit verbalen und non-verbalen Mitteln flexibel umzugehen, dabei authentisch zu bleiben, die Gespräche konstruktiv zu gestalten und die Würde aller Beteiligten zu wahren.

Sie stärken Ihre Wahrnehmung für „Macht-“ und „Ohnmacht-Spiele“. Dadurch können Sie zwischen verschiedenen Strategien wählen, flexibel bleiben und Ihren Status im Gespräch lebendig verändern.

#### **Inhalte**

Anhand praktischer Übungen erfahren Sie die wechselseitige Wirkung von innerer und äußerer Haltung – bei sich und bei anderen.

In erprobten Situationen aus Ihrer Erfahrungswelt loten Sie die unterschiedliche Körper- und Wortsprache aus. Sie wählen verschiedene Ausdrucksmittel und bekommen konstruktives feedback: Wann wirken Sie durchsetzungsstark, wann distanziert? Welche Signale senden Sie aus: Freundlichkeit oder Unsicherheit?

Durch Ausprobieren, Üben und Austausch steigern Sie das Bewusstsein über Ihre eigene Wirkung und das Prinzip des Hoch- und Tiefstatus.

## Methoden

Als erfahrene Improvisationstheaterschauspielerin verfügt Monika Eßer-Stahl über ein Füllhorn interessanter Methoden, die den Workshop erlebnisorientiert und abwechslungsreich gestalten. Als systemischer Coach unterstützt Monika Eßer-Stahl Sie auch auf der Ebene der verbalen Kommunikation.

In entspannter und wertschätzender Atmosphäre erleben Sie in einfachen, aber wirkungsstarken Übungen wie Kommunikation gut funktioniert, wie man unterschiedlich reagieren und dadurch Kontakte konstruktiver gestalten kann.

Dabei darf gelacht werden – durch die Übungen angeregt und immer miteinander und nicht übereinander!

**Termin** Dienstag 18. August 2020, 14 Uhr bis Donnerstag 20. August 2020 um 13 Uhr

**Ort** Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

**Trainerin** Monika Eßer-Stahl  
Schauspielerin für Theater und Improvisationstheater,  
Trainerin, systemischer Coach sowie Ehefrau und Mutter.  
Ihre Arbeit orientiert sich an dem Satz von Plutarch:  
„Das Gehirn ist nicht nur ein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das entzündet werden will.“  
Mehr Infos unter [www.monikaesserstahl.de](http://www.monikaesserstahl.de)



**Investition** Seminargebühr: € 470.-  
Seminarpauschale (Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer; Raumnutzung; Mineralwasser): € 185.-

**Teilnehmende** max. 15

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt  
Reservierungen sind auf Anfrage möglich

**Anmeldung** [info@juergenlaenge.de](mailto:info@juergenlaenge.de)

**Sonstiges** Jürgen Länge wird beim Seminar anwesend sein