



# 5 HURTIGE TIL BEDRE KROPSSPROG

- 1 Fokusér på det positive** - det ses på kropssproget. Dét, du har fokus på, tiltrækker du mere af.
- 2 Få øjenkontakt** med og smil til de første fem personer, du møder uden for hjemmet.
- 3 Se dig i spejlet**, løft hovedet, tænk skuldrene om i baglommen. Sig så til dig selv: "Jeg er for lækker". Og mærk, hvad det gør ved dig.
- 4 Når du sidder på en stol**, så tænk, om du sidder interesseret og nærværende - eller se, om den anden gør det.
- 5 Hvis du tænker på noget positivt**, kan det høres på din stemme. Så skru bare op for volumen.

| A   | B  | C  | D  | E   | F  | G+H  | I+J   |
|---|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>Den selvundertrykkende</b>   | <b>Den rummelige/sympatiske</b>  | <b>Den aggressive</b>  | <b>Den rummelige</b>   | <b>Den positive</b>   | <b>Den undertrykkende/bedrevidende</b>   | <b>Den sociale/imødekommende</b>   | <b>Martyren/den manipulerende eller aggressive</b>  |
| Hun siger:<br>Nyt initiativ - dén er jeg med på.  | Hun siger:<br>Nyt initiativ - dén er jeg med på.   | Hun siger:<br>Nu skal du lige høre!  | Hun siger:<br>Nu skal du lige høre ...   | Hun siger:<br>Kom med jeres gode ideer!   | Hun siger:<br>Kom med jeres gode ideer.  | Hun siger:<br>Godmorgen! God dag! Farvel!  | Hun siger:<br>Dét dér - det er ikke min opgave.   |
| Hvad siger kroppen?<br>Skulderen hænger og viser, at den giver fortabt. Knyt-næven er lidt aggressiv, skjult af den anden hånd. Øjnene signalerer angst, og det er lige før, hovedet falder i ét med skuldrene. Fødderne er på vej væk. | Hvad siger kroppen?<br>Håndfladerne er åbne og øjenkontakten god. Hovedet er lidt på skrå - ikke for langt fremme - det virker aggressivt - og ikke for langt tilbage - det virker tvivlende og selvundertrykkende. Hold hovedet mellem skuldrene, og vis, at du er i balance. | Hvad siger kroppen?<br>Den løftede pegefinger - som vi bruger så tit så tit, ikke mindst på vores børn - er MEGET opdragende, og den smitter ALTID af på betonen, så den bliver aggressiv. Den løftede pegefinger går meget på personen - hvori-mod den åbne håndflade går på situationen - prøv at tænke over det. Skrapsakken her bruger hele skulderen til at pege mod den anden, og vi kan næsten høre ordene blive spytet ud. Øjnene er sammenknebne. | Hvad siger kroppen?<br>Håndfladerne er åbne - det løfter stemmen, så den bliver positiv. Håndfladerne holder dog lidt igen - det signalerer, at hun også holder lidt igen med sig selv. Ansigtet er trukket lidt tilbage, så det ikke virker angribende. Hovedet er på skrå, lyttende og aktivt. | Hvad siger kroppen?<br>Opadvendte håndflader trækker dig og dine ideer ind og signalerer: Jeg vil dig. Smilet er ægte, øjenkontakten god, og hele kroppen vender mod den, hun taler med. Hun er ikke på vej væk til det næste møde, men nærværende. Hovedet er i balance, og hun signalerer - tak for dit bidrag! | Hvad siger kroppen?<br>Hun trækker sig lidt væk, hovedet er lidt løftet og signalerer overlegenhed. Hænderne er sat op som et skjold, der siger: Her er ikke noget for mig. Læg mærke til den skjulte hånd, meget ofte er den knyttet. | Hvad siger kroppen?<br>Sig det med et håndtryk og en god øjenkontakt og lær dit barn at give hånd. Et godt håndtryk er lig med et godt indtryk. Et håndtryk hører til i kategorien "kærtegn" og gives med tilpas afstand. Når man giver hånd, kigger man også hinanden i øjnene. Skal du til jobsamtale - så husk at give hånd. Det siger mere om dig, end du tror. Et Hej! Positivt, men det sender også et ikke særligt nærværende signal. Selvfølgelig skal ens barn ikke gå rundt og give hånd, når de kommer hjem fra skole. Et hej kan sagtens bruges - men man skal tænke over, hvornår man bruger det. | Hvad siger kroppen?<br>Hos martyr-typen løftes skuldrene lidt - hun er i det hele taget opgivende, som hun står der med sine åbne hænder og siger ting som: Jeg har åbenbart ikke noget at skulle have sagt, jeg gør bare, som I siger. ... Jeg er jo altid positiv og hjælpsom. Kan være meget, meget manipulerende. |
| Det selvundertrykkende menneske har lavt selvværd og taler som regel i "man"- og "vi-sprog".  | Det rummelige/sympatiske menneske taler jeg-sprog.   | Det aggressive menneske bruger ofte du-sprog.  |  |   |  |  | Hos den aggressive type har vi de knyttede næver i siden - de signalerer kamp. Hovedet er lidt tilbagetrukket og løftet, og hun vender den anden kind til. Fødderne signalerer - jeg kan vælge at gå begge veje. Jeg kan gå min vej, eller du kan lå én over næsen.   |