

DÉT, JEG SER DIG SIGE, ER ...



Ét er sprog
- et andet **kropssprog**.
Det siger mere,
end du aner

20 sekunder, og det er sket.

Første gang, vi møder hinanden, afko-der vi lynhurtigt vores nye bekendtskab, og så sidder den der: maveformemmel- sen.

Den kan bunde i et slapt håndtryk, et flakkende blik eller det modsatte - et fast håndtryk og en solid øjenkontakt.

- Pokkers, jeg skulle have lyttet til min maveformemmelse. Jeg vidste, det gik galt.

Eller.
- Min fornemmelse sagde mig, at hun var den rigtige - og det holdt stik. Jeg kunne bare mærke det.

De fleste har svært ved at sætte en finger på, hvad det er, der er med den maveformemmelse. Vi kalder det intuition uden rigtig at vide, hvor vi har den fra.

Signaler

Det ved kommunikationstræner Vibeke Arensbak, der i 17 år har holdt kurser og foredrag i vores måde at kommunikere med hinanden på. Vores kropssprog og betoning.

Vi siger mere med kroppen, end vi er bevidst om, og endnu mere, end vi aner.

Alt sender signaler - øjnenes retning, hovedets hældning, ansigtets folder, hændernes gestus, skuldrene, fødderne og vores evigt pegende pegefinger.

Kroppens sprog smitter af på mundens - på vores betoning. Den kan vi ikke selv høre, men det kan andre.

Pegefinger

Vibeke Arensbak vifter bevidst med pegefingern og lader den vandre på et stykke papir.

Når du vil påpege noget og gør det med pegefingern, så bliver pegefingern meget opdragende og personlig. Det samme gør din betoning, så hvis du vil virke undertrykkende, så brug bare pegefingern.

- Hvis du ikke vil det, så prøv i stedet at tage en kuglepen i hånden. Straks bløder situationen og din betoning op. Der skal ikke meget til, men det er vigtigt at være bevidst om, hvordan man fremstår.

Hvorfor?

Fordi:

80 procent af vores kommunikation er ubevidst for os selv. Fordi kropssproget alene fylder cirka 60 procent. Det vil sige, at kroppens signaler langt over- dør sproget.

- Mennesker er jo flokdyr og sociale væsener. Vi mærker lynhurtigt, om det her er rart eller ikke rart, og når de første

20 sekunder er gået, har vi dannet os ind- trykket af hinanden. Så er det sket.

- Vi får aldrig chancen igen - for der er kun én første gang, smiler Vibeke Arensbak med den tilføjelse, at alle indimel- lem oplever en situation, der får dem til at agere anderledes, end de ellers ville have gjort.

- Du kan f.eks. have siddet over for en ny chef. Det er for de fleste en uvant si- tuation, der kan få os til at føle os usikre og reagere anderledes, end vi plejer, men generelt skal der meget til at rykke ved førstehåndstrykket.

Glas

Ét er førstehåndstryk - et andet er det (krops)-sprog, vi taler til daglig - i fami- lien, på arbejdspladsen. Kropssproget går udad, men det går også indad, og det handler om livsindstilling.

- Hvis vi forestiller os, at vi har et glas, som vi har fyldt halvt op med vand - ser du så det glas som halvtomt eller halv- fyldt? Det afspejler sig altid i dit kropss- prog. Det kan godt være, du ved, det her bliver en hård og møgbesværlig dag, og hvis det er, hvad du fylder i hovedet, når du svinger benene ud af sengen, så bare rolig - så skal det nok blive en møgdag, og dine kolleger skal nok få det at mærke.

- Hvis du i stedet retter ryggen og put- ter skuldrene lidt ned i baglomme og si- ger til dig selv: Jeg ved godt, at det her bliver en hård dag, men det bliver også en god dag. Så bliver det en god dag. Og det er altså svært at stå og juble og så samtidigt sige, at det går ad helvede til, smiler Arensbak og tilføjer:

- Og hvis man endelig har hovedet fyldt med problemer - det kan være, at både mand og børn er lige ved at ryge i Gul & Gratis, eller at mor igen hænger i roret, så lad bøvlet blive hjemme, når du går på arbejde. Problemerne skal nok være der, når du kommer hjem igen.

BLAD VIDERE

og få fem hurtige fif til et bedre kropss- prog. Tag plakaten ud, hæng den op og kast et blik på den, inden du går ud ad døren.



AF CHARLOTTE PEDERSEN
FOTO: KIM RUNE
chap@fyens.dk, kir@fyens.dk

////////////////////
MENNESKER ER JO FLOKDYR OG SOCIALE VÆSNER. VI MÆRKER LYNHURTIGT, OM DET HER ER RART ELLER IKKE RART, OG NÅR DE FØRSTE 20 SEKUNDER ER GÅET, HAR VI DANNET OS INDTRYKKET AF HINANDEN. SÅ ER DET SKET.
Vibeke Arensbak
////////////////////



DIT BLIK OG DIN HÅND GØR EN VERDEN TIL FORSKEL

Irriterende personlig eller venlig og imø- dekommande. Vi påpeger mange ting over for hinanden - f.eks. på et stykke pa- pir - og vi har meget travlt med at bruge pegefingern, der virker både personlig og opdragende. Prøv at tage en kuglepen eller en blyant i hånden og peg med den i stedet for. Straks bløder situationen op, og den, du taler med og til, lytter meget bedre og kan bedre forholde sig til det, du siger. Eller - hvis du ikke har en kuglepen ved hånden - så forklar dig - som Vibeke Arensbak gør på det store billede - med en åben håndflade og en venlig, fast øjn- kontak.

BLÅ BOG VIBEKE ARENSBAK

Uddannet assertionstræner med hovedvægt på konflikt-håndtering, rollespil og ligeværdig kommunikation. 18 år i erhvervslivet, heraf 8 år som leder MasterCoach-uddannelse fra Coach Academy
Handelsfaglærereksamen i teoretisk voksenpædagogik
Koreograf
Bestyrelsesformand for Foreningen for Kvindelige Virksomhedsejere.