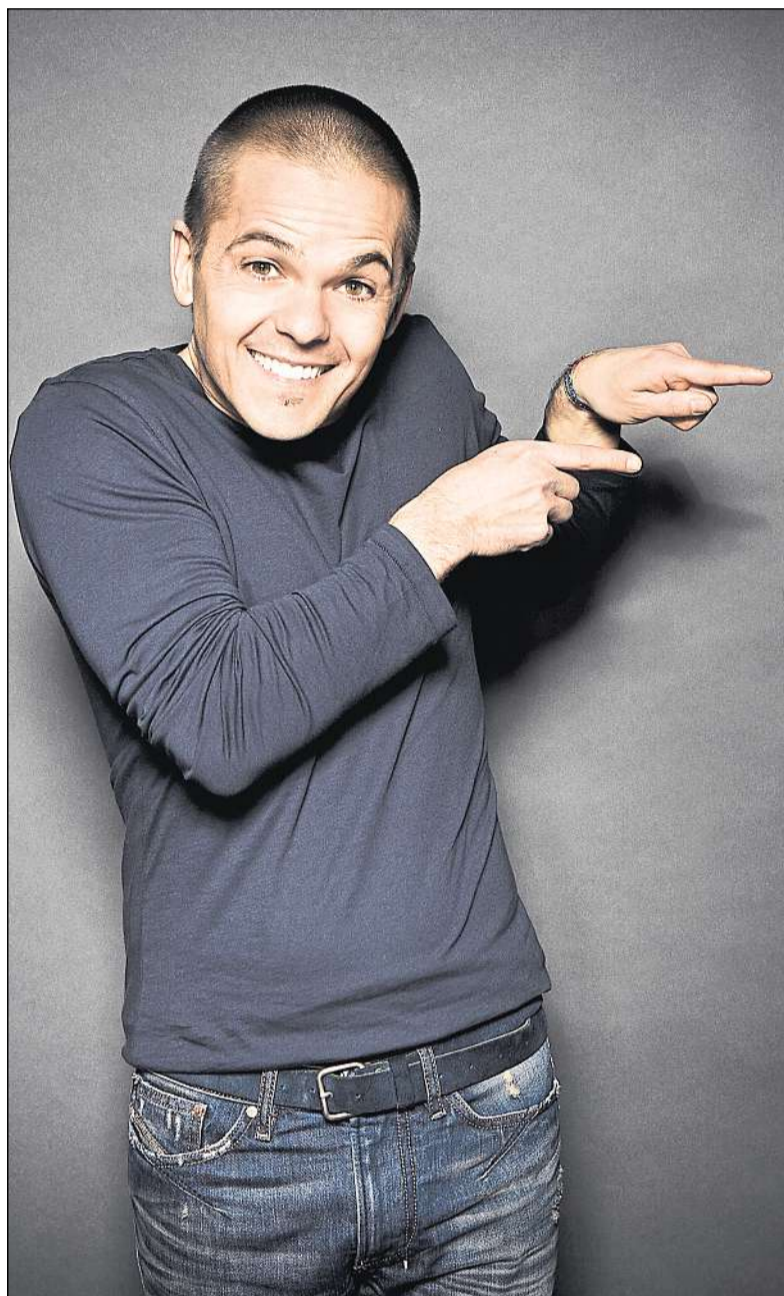
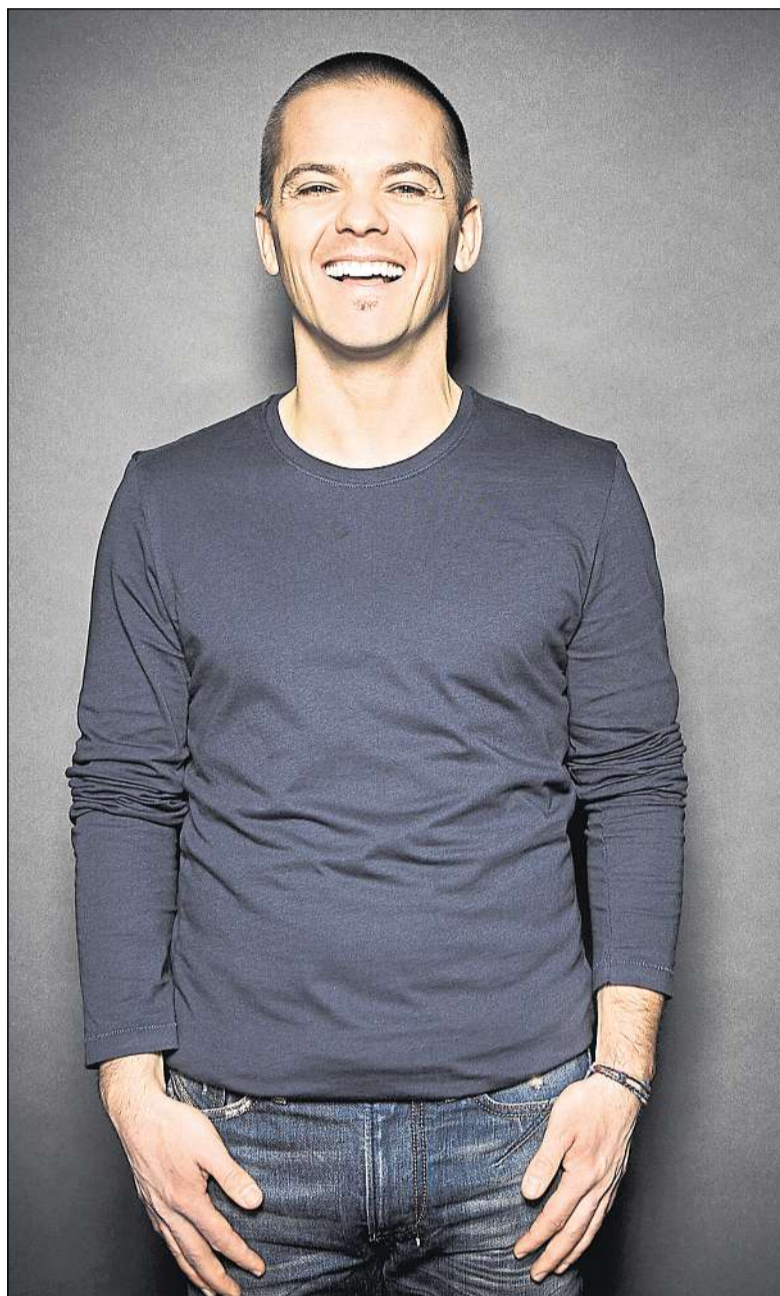


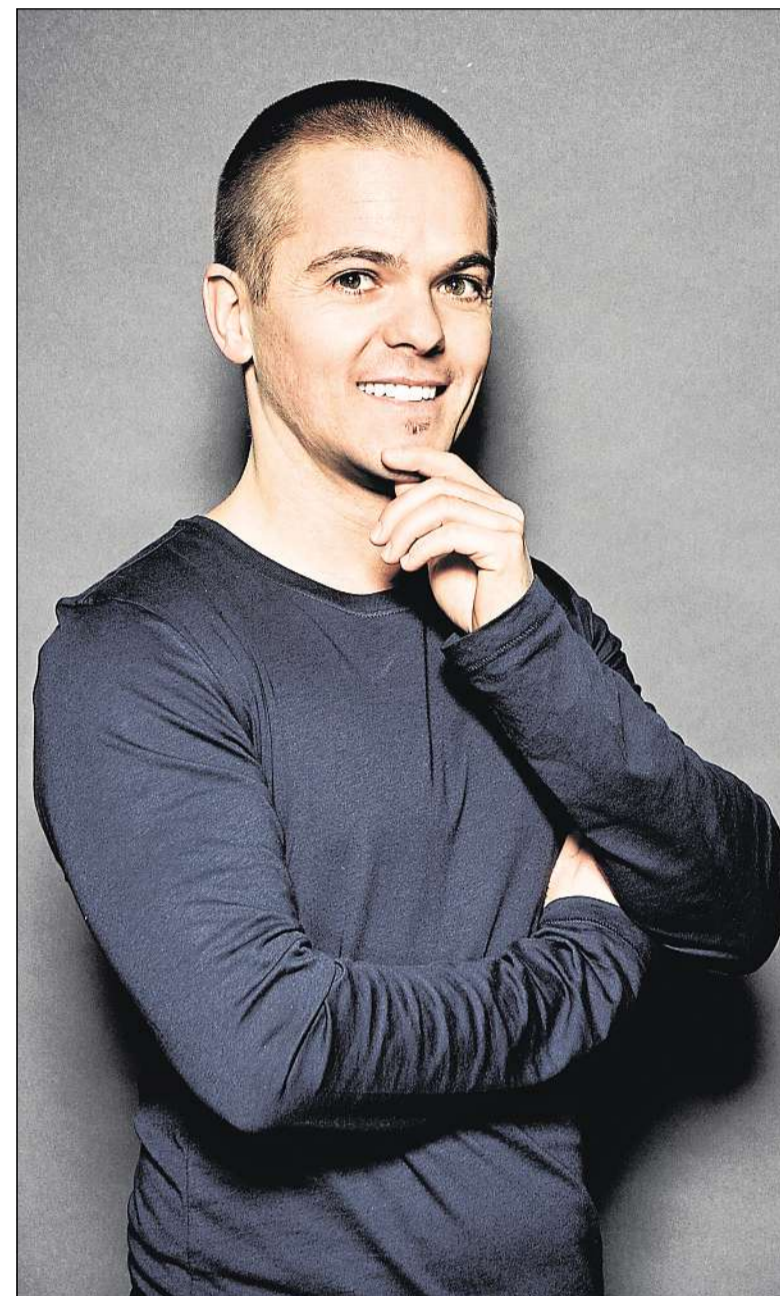
Gibt es Liebe auf den ersten Blick? An dieser Frage scheiden sich die Geister. Glaubt man Körpersprache-Theorien, hat der erste Eindruck zumindest Einfluss darauf, ob man sein Gegenüber sympathisch oder unsympathisch findet. Warum das so ist, weiß Stefan Verra, der das populäre Thema der nonverbalen Verständigung witzig verpackt auf die Bühne bringt. »Ertappt! Wenn der Körper spricht« heißt sein Programm, mit dem er am 21. November auch nach Bielefeld kommt.



Stefan Verra zeigt in seiner unterhaltsamen Show viele Beispiele, wie unser Körper ohne Worte kommuniziert.



In dieser Pose wirkt er zwar offen und freundlich, durch Beinstellung und Armhaltung aber auch etwas unsicher.



Das Verschränken der Arme mit Verschlussheit in Verbindung zu bringen, hält Verra für Humbug.

# Was die Körpersprache verrät

Der Österreicher Stefan Verra entlarvt unsere nonverbalen Signale – Show in Bielefeld

Warum ist es überhaupt notwendig, sich mit Körpersprache zu beschäftigen? Stefan Verra meint, »weil von allen fünf Sinnen unsere Augen mehr Daten aufnehmen als alle anderen zusammen und wir anhand dieser Informationen unsere Entscheidungen viel schneller treffen als uns bewusst ist.« Allein durch Mimik und Gestik hinterlassen wir also schon einen entscheidenden Eindruck beim Gegenüber.

Jeder hat das bestimmt schon einmal erlebt: Man trifft einen Menschen zum ersten Mal und macht sich in wenigen Sekunden im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild von ihm. Entweder ist einem dieser Mensch sofort sympathisch oder man kann ihn nicht ausstehen. Dass dies so schnell geschieht, noch bevor irgendein Wort gefallen ist, stützt die These, dass wir uns erstmal nur von visuellen Reizen beeindrucken lassen. Stefan Verra behauptet sogar, dass »Worte unsere Körpersprache kaum überblenden können.«

Trotzdem darf seiner Ansicht nach eines nicht passieren: dass wir verkrampfen. Denn klar ist auch: Der Mensch kann nur sehr schwer aus seiner Haut heraus. Ein Großteil der Körpersprache sei sogar genetisch vorveranlagt, sagt Verra. Es gebe daher auch keine falsche. Alles hänge immer von der jeweiligen Situation ab.

In jedem Fall sei es aber von Vorteil, die unterschiedlichen nonverbalen Signale erkennen und verstehen zu können – im

Berufsleben genauso wie in privaten Beziehungen. Nur die wenigsten Menschen sind dazu aber in der Lage. Und deshalb möchte Stefan Verra helfen, Körpersignale besser entschlüsseln zu können. Und er möchte mit den Vorurteilen über vermeintlich richtige oder falsche Gesten aufräumen.

»Es geht gar nicht darum, einzelne Signale wie verschränkte Arme oder asymmetrische Mimik zu deuten«, sagt der 41-Jährige. »Vielmehr ist es wichtig zu erkennen, in welcher Situation der Körper welche Muskelgruppen aktiviert und welcher Hirnteil gerade besonders aktiv ist.« Mit diesem Know-how könne man seine

eigene Körpersprache getrost beibehalten und mit kleinen Zusatzbewegungen große Wirkungen erzielen.

Nun ist Stefan Verra aber kein trockener Wissenschaftler, was spätestens klar wird, wenn man eine seiner Shows erlebt hat. Mit lustigen Live-Demonstrationen und viel Selbstironie wird der Abend mit ihm nicht nur lehrreich, sondern auch ziemlich witzig. Sein Credo: »Die Leute werden am Ende der Show nicht wissen, ob sie mehr gelernt oder mehr gelacht haben.«

Der Österreicher gibt viele nützliche Tipps, klärt zum Beispiel wichtige Fragen wie »Auf welche sexuellen Signale kann ich im Alltag achten?« oder

»Wie werde ich zum Alpha-Tier?«. Er verrät auch, was das Händeschütteln über uns aussagt und warum ein Lächeln uns und unsere Mitmenschen glücklicher macht.

Er selbst lacht gern und viel: Man muss sich angewöhnen, positiv zu leben, öfter zu lächeln. Und da meine ich kein stupides Dauergrinsen«, sagt er. Stefan Verra ist auch ständig in Bewegung: »Je mehr Bewegung man hat, desto lockerer ist man. Das führende Element in einer Kommunikation hat der, der sich bewegt, der agiert und reagiert.« Aha!

Ein Großteil seiner eigenen Körpersprache sei ihm nicht bewusst, meint Verra, aber er

achte sicher mehr darauf als andere. »Zum Beispiel erkenne ich bei meinen beiden Kindern schnell, ob die Botschaft angekommen ist.« Sein Tipp: »Es nützt nichts, sein Anliegen noch einmal lauter zu wiederholen.« Viel wichtiger sei – na klar – die Körpersprache. »Um Aufmerksamkeit zu bekommen, muss man dem Gegenüber den gesamten Körper zuwenden.« Denn um als Führungskraft ernst genommen zu werden, sei eine symmetrische Körperhaltung wichtig, und man müsse Raum einnehmen, Dominanz signalisieren.

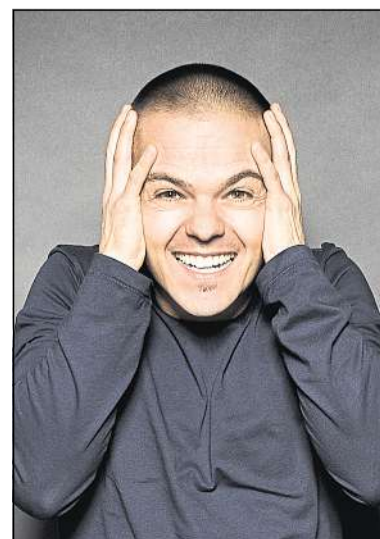
In der Vertikalen nimmt Stefan Verra allerdings nicht gerade viel Raum ein. Mit 1,60

Meter ist er leicht zu übersehen. Ein ziemlicher Nachteil, wie er zugibt, weil Größe mit Kraft assoziiert werde. Aber dafür kennt er ja die Kraft der Gesten.

Eine klassische Körpersprache-Ausbildung hat Stefan Verra dazu nicht durchlaufen – weil es die auch gar nicht gibt. Aber er habe schon in seiner Kindheit, die er in Tirol verbrachte, einen Blick dafür entwickelt. »Ich komme aus einem Künstlerhaushalt, mein Vater war bildender Künstler. Und ich hab' gesehen, wie er zum Beispiel aus einem Baumstamm einen Akt machte. Am Mittagstisch wurde häufig diskutiert, warum eine Hand so und nicht anders angeordnet war. Da bekommt man ein Gespür dafür.«

Und irgendwann habe er begonnen, den Dingen auf den Grund zu gehen und darüber zu sprechen. So wurden erst Mediziner auf ihn aufmerksam, dann auch Schauspieler und schließlich Veranstalter. Stefan Verra landete auf der Bühne. Besonders gut kommt in seinen Shows das Thema Flirten an, wenn er männliche und weibliche Balzrituale launig auf die Schippe nimmt und Unsitten wie das breitbeinige Sitzen bei Männern als »superpeinlich« entlarvt. So lernt Mann auf humorvolle Weise, dass die Präsentation seines Genitalbereichs eine Frau wenig beeindruckt. Will er die Liebe auf den ersten Blick bei ihr provozieren, müsste er schon mit geschwollener Brust und einem knackigen Popo aufwarten.

Kerstin He y d e



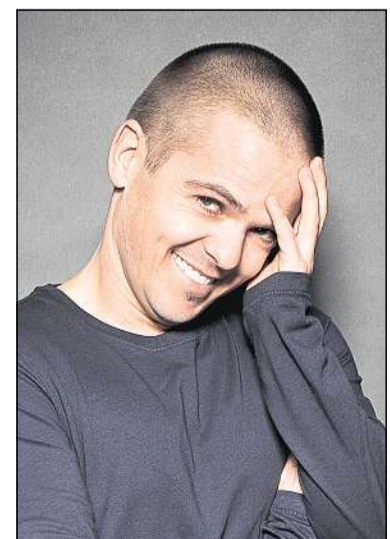
Stefan Verra warnt: »Bloß nicht verkrampfen!«

## ... und sonst?

Stefan Verra wurde 1973 in Tirol (Österreich) geboren und stammt aus einer Künstler-Familie. Wegen seiner ausgeprägten Beobachtungsgabe wurde er zu einem gefragten Körpersprache-Experten im deutschsprachigen Raum. Er gibt heute Seminare für Großunternehmen, tritt im Fernsehen auf, arbeitet als Dozent an der Steinbeis-Hochschule Berlin und ist Gastreferent an diversen Universitäten und Autor des Buches »Die Macht der Körpersprache im Verkauf: Überzeugend und mitreißend kommunizieren«. Er lebt mit seiner Frau und zwei Kindern

in München. Auf seiner Facebookseite [www.facebook.com/stefanverra](http://www.facebook.com/stefanverra) gibt er wöchentlich Körpersprachetipps in kurzen Videos. Wer ihn lieber »live« erleben möchte: Mit seiner Bühnenshow »Ertappt! Wenn der Körper spricht« tourt der 41-Jährige gerade durch Deutschland und macht am 21. November um 20 Uhr Station im Ringlokschuppen in Bielefeld. Karten für die Veranstaltung gibt es in den Geschäftsstellen dieser Zeitung, unter Telefon 0521 / 52 99 640 sowie im Internet.

@ [www.westfalen-blatt.de](http://www.westfalen-blatt.de)



Der Österreicher wünscht sich: »Bitte mehr lächeln!«