

STEFAN VERRA.

Experte für  
Körpersprache



„Wir sollten

MEHR LÄCHELN!“

*Körpersprache-Experte Stefan Verra verrät uns im Interview, wie wir sympathisch und kompetent wahrgenommen werden.*

*Text Anja Venier Fotos Severin Schweiger Fotografie*



## „KÖRPERSPRACHE IST SCHON VOR DER GEBURT FESTGELEGT.“

Stefan Verra

**D**er neue Kollege ist Ihnen sympathisch, obwohl Sie noch gar nicht viele Worte gewechselt haben? Könnte wahrscheinlich an seiner Körpersprache liegen. Wir haben mit Stefan Verra, einem Experten für Körpersprache, gesprochen und erhielten Tipps, wie man die richtigen Signale sendet und erkennt.

**TIROLERIN:** *Wie erlernt man Körpersprache und gibt es die Möglichkeit, diese wieder zu ändern?*

**Stefan Verra:** Ein großer Teil der Körpersprache ist schon vor der Geburt festgelegt. Auch wenn wir uns manches anschauen, heißt das nicht, dass man alles nachahmt. Will ich meine Körpersprache ändern, muss ich mein Temperament erkennen. Nur wenn ich weiß, ob ich eher nach außen gerichtet oder eher zurückhaltend bin, kann ich innerhalb meiner Rolle eine gewinnende Körpersprache entwickeln. Vieles davon bleibt aber meist unverändert. Wie beispielsweise Angela Merkel – sie wird nie eine Rampensau sein und ist deshalb so gewinnend, weil sie es auch gar nicht versucht.

*Angenommen, ich bin ein nervöser Mensch, soll ich dann am besten dazu stehen, anstatt es ändern zu wollen?*

Nervös zu sein heißt einfach nur, dass man viel Energie in sich trägt. Es gibt Kinder, die ständig zappeln – solange kein gesundheitlicher Grund dahintersteckt, macht es keinen Sinn, das zu korrigieren. Ganz im Gegenteil,

Zeit ein Eigentor ist, weil man dadurch dem Mann schon auf den ersten Blick die dominantere Rolle zuschreibt. Hier werden Mechanismen hervorgerufen, die ihren Ursprung schon vor Jahrtausenden hatten. Damals haben wir uns mit dem anderen Geschlecht zusammengesetzt, weil die Aufbringung von Kindern so lange dauert und wir alle Ressourcen anzapfen mussten. Die Frau bringt das Kind zur Welt und füttert es. →

Stefan Verra

man sollte nur die Rolle im Leben finden, die zu dieser Energie passt. Das darf man auf keinen Fall ignorieren.

*Hat die Emanzipation Einfluss auf die Körpersprache?*

Wenn man flirtende Frauen und Männer beobachtet, sind archaische Symbole erkennbar. Fast jeder erwartet, dass der Mann größer sein sollte als die Frau, was für viele Frauen in der heutigen

## AUF TOUR

Mit seinem Live-Programm „ERTAPPT! KÖRPERSPRACHE: Echt männlich. Richtig weiblich.“ gastiert Stefan Verra auch in Innsbruck und zeigt, welche amourösen Geheimzeichen uns im Alltag beeinflussen und welche Tücken das Flirtverhalten parat hält.

### Eckdaten.

Freitag, 3. Juni 2016  
20 Uhr im Congress Innsbruck  
Infos und Karten unter  
[www.stefanverra.com](http://www.stefanverra.com)



Das können wir als Männer nicht. Worin wir besser sind, ist körperliche Kraft. Und daraus entspringen auch diese archaischen Anforderungen, dass der Mann größer sein muss und einen breiten Brustkorb haben muss.

### *Wie ist das im Geschäftsleben?*

Im Business ist das genau umgekehrt. Hier muss ich jene Signale aussenden, die wir seit der Evolution von einer Führungskraft brauchen, und das ist vor allem auch Kraft. Ich muss vermitteln, dass ich mich traue, Raum in Anspruch zu nehmen. Viele Frauen ertappen sich dabei, dass sie ein Knie knicken oder die Fußspitzen nach innen stellen. Das ist sympathisch, aber zeigt nicht viel Selbstbewusstsein. Daher habe ich vollstes Verständnis für Frauen, weil sie einfach zwei gegensätzliche Rollen erfüllen müssen.

*Sie haben für die Körpersprache Beispiele genannt, die sich aus vergangenen Zeiten ergründen. Heißt das, Körpersprache ändert sich nicht?*

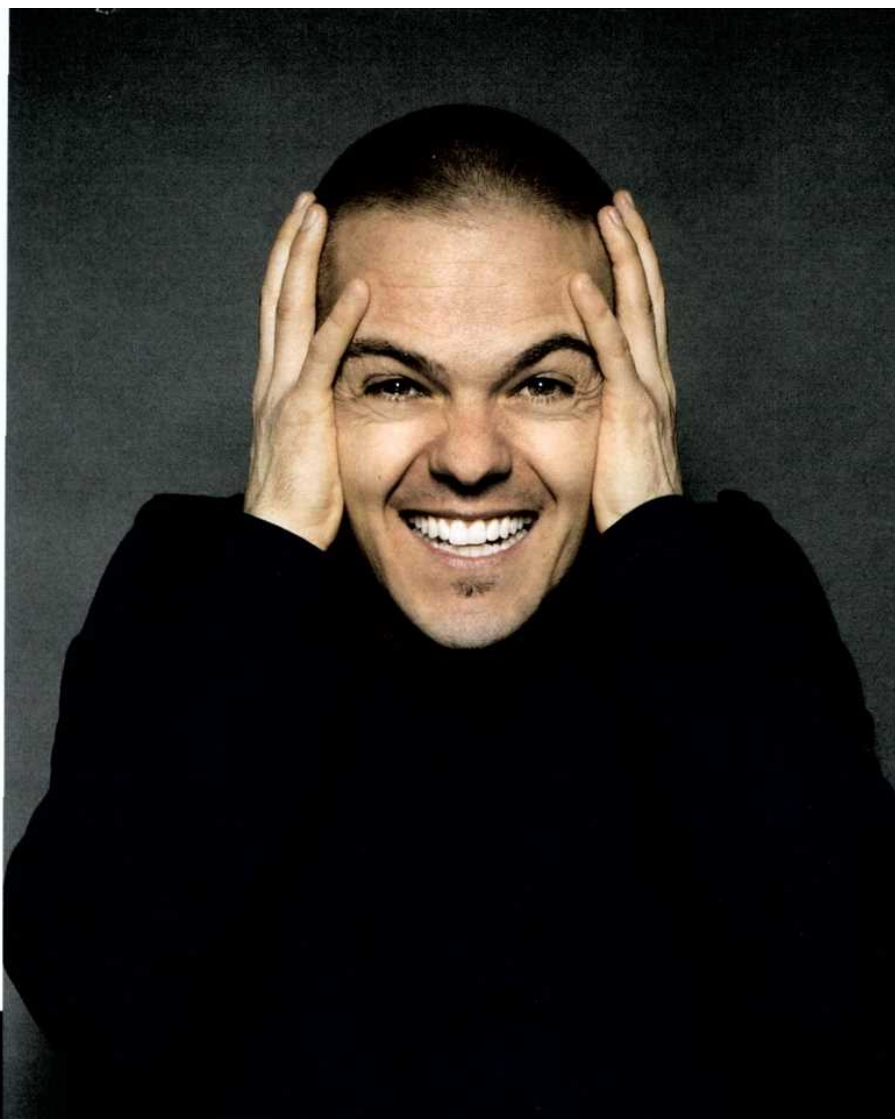
Nur sehr langsam und die Auswirkungen von Social Media sind dabei vernachlässigbar.

### *Auch durch Selfies nicht?*

Nein, denn bei Selfies funktionieren nur Mechanismen, die wir schon seit Ewigkeiten kennen. Die Schnute erinnert an das Füttern von Frauen, deshalb machen Männer das nahezu nie. Da wird einfach nur ein archaisches Symbol abfotografiert, aber nicht neu erfunden.

*Worauf kann ich achten, wenn ich einen guten Eindruck machen will?*

Im Berufsleben gilt es, kompetent und sympathisch zu sein. Kompetent wirkt, wer Raum in Anspruch nimmt, beispielsweise durch einen Abstand zwischen Ellbogen und Rumpf beim Gestikulieren. Achten Sie auch auf eine aufrechte, symmetrische Haltung. Wenn Sie sympathisch wirken wollen, gilt: Legen Sie den Kopf zur Seite oder stellen Sie ein Bein aus – asymmetrische Körperhaltung wirkt weniger gefährlich und kommunikativ. Oberste Regel ist: Lächelt mehr! Das zeigt dem Gegenüber in erster Linie: Ich bin nicht gefährlich und du kannst getrost mit mir in Verbindung treten. ●



## HEY, DEIN KÖRPER FLIRTET

In seinem neuen Buch erläutert Stefan Verra Signale unserer Körpersprache sowie Verhaltensmuster. Darüber hinaus zeigt er, was Frau beziehungsweise Mann vom jeweils anderen Geschlecht abschauen kann. (Edel Verlag, € 14,95, ISBN: 978-3841904270)