

Seminar „Körpersprache“
vom 7.-8.10.03
Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

Der Impuls, ein Seminar zum Thema „Körpersprache“ durchzuführen, ging vom Sekretärinnennetzwerk aus und wurde aus Mitteln des Frauenförderpreises 2001 finanziert. Durchgeführt wurde das Seminar von Herrn Dipl.-Psychologen Rainer Thielen von der Gesellschaft für Trainings- und Beratungskonzepte Thielen und Sassenberg in Trier. Das Ziel der Fortbildung bestand darin, sozialkommunikative Kompetenzen bewusst zu machen und die damit verbundene eigene Wahrnehmung von Selbstsicherheit für das Berufsfeld der Sekretärinnen herauszuarbeiten.

Am ersten Seminartag wurde uns der Zusammenhang von Stimme, Körperhaltung, -bewegung, Mimik, Gestik, Tonfall und Sprechpausen erklärt. Erst alle diese Elemente zusammen ergeben ein Ganzes, ein Bild, das vom Gesprächspartner empfangen und umgesetzt wird. Sehr leicht kann es bei dieser Vielzahl von Signalen zu Missverständnissen bei der Deutung und Interpretation kommen. Die Verhaltensweisen in Kommunikationssituationen werden größtenteils bereits in der Kindheit erlernt, sind also weitgehend unbewusst. Jeder Kulturkreis hat individuell verschiedene Kommunikationsmuster.

Wir erhielten die Möglichkeit, über unsere persönlichen Kommunikationsschwierigkeiten im Alltag und Berufsleben zu berichten: Telefonkontakte, Kontakte mit Vorgesetzten, Mitarbeitern und Studierenden. Alltägliche Situationen, in denen Spannungen entstehen oder Stress aufgebaut wird. Unsere Erwartungen an dieses Seminar wurden festgehalten und zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgenommen und besprochen.

Die Teilnehmerinnen hatten sich sehr schnell zu einer Gruppe zusammengefunden, in der eine Atmosphäre von Offenheit und Bereitschaft für Erfahrungen bestand. Zu den Ausführungen wurden praktische Übungen gemacht. U. a. Rollenspiele zur Telefonkommunikation, Nähe-Distanz Übungen und verschiedene Beispiele für Kontaktaufnahmen, die wir anschließend diskutierten und auch kritisierten.

Im Mittelpunkt des zweiten Seminartags standen Selbsterfahrungsübungen mit Videounterstützung. Hierbei erhielten wir die Möglichkeit, uns selbst und andere Teilnehmerinnen in der Gesamtheit von Sprache und Körperausdruck zu erleben.

Insgesamt gesehen sind für mich die zwei Seminartage wie im Flug vergangen. Sie waren sowohl Informationsveranstaltung als auch Selbsterfahrungstraining und das Konzept war so ausgearbeitet, dass die jeweiligen Lerntechniken sehr abwechslungsreich gestaltet waren. Es gab weder Langeweile noch Stagnation. Ein Danke an das SNW, das diese Veranstaltung möglich gemacht hat.

Inge Jansen
FB IV – BWL