

Wie gut können Sie Körpersprache?

Die Wissenschaft ist sich einig, dass soziale Aktivitäten im mittleren und höheren Lebensalter ein Baustein sein könnten, um Demenz vorzubeugen. Kommunikation ist in sozialen Interaktion unbestritten wichtig. Für eine gute Kommunikation sollten wir einige Tipps beachten: Nehmen Sie sich Zeit. Hören Sie bewusst zu. Arbeiten Sie zusammen. Lassen Sie sich nicht ablenken. Vieles ist leicht gesagt, aber wie üben wir das?

Darum geht es bei unserer heutigen Übung um Körpersprache, unserer Leiterin des MAS Aktivprogramms, Michaela Bichler. Stellen Sie sich folgende Situation vor. Sie sind mit Ihrer Freundin/Freund/Ihrem Gegenüber verabredet zum Kaffee. Den Kaffee können Sie in diese Übung wunderbar einbauen. Sie sitzen gemütlich beisammen. Nun aber versuchen Sie ein Gespräch, ohne dass Sie Wörter gebrauchen.

Kommunikation

Substantiv, feminin [die]

1. Verständigung durch die Verwendung von Zeichen und Sprache
"sprachliche, nonverbale Kommunikation"