* ***Kropssprog §1: Krydsede arme og ben***

Du har sikkert allerede hørt om, at det ikke er hensigtsmæssigt at krydse armene, idet man herved virker defensiv eller vagtsom. Dette gælder også benene. Hold derfor armene og benene åbne, hvis du vil signalerer imødekommenhed.

* ***Kropssprog §2: Hold øjenkontakt, men stir ikke***

Hvis du taler til mindre forsamlinger eller flere mennesker, så giv dem alle en smule øjenkontakt; dette forbedrer kommunkationen. Hvis man holder for meget øjenkontakt, kan det virke skræmmende på folk. Ingen øjenkontakt gør mennesker usikre. Hvis ikke du er vant til øjenkontakt, kan det virke en smule svært eller frygtindgydende i starten, men man vænner sig til det.

* ***Kropssprog §3: Vær ikke bange for at fylde***

At fylde når du f.eks. sidder eller står (eksempelvis med spredte ben) udstråler selvtillid og at du har det godt med dig selv.

* ***Kropssprog §4: Slap af i skuldrene***

Når du føler dig anspændt, kan denne anspændthed nemt sætte sig skuldrene. Prøv at slappe af. Prøv at løsne skuldrene op ved at ryste dem en smule og bevæge dem lidt tilbage.

* ***Kropssprog §5:******Nik når du taler***

Nik med hovedet en gang i mellem for at signalere, at du lytter. Men overdriv ikke (ellers ser du fjollet ud).

* ***Kropssprog §6: Hæng ikke, sid re***t

Men på en afslappet måde, ikke anspændt.

* ***Kropssprog §7:******Læn dig, men ikke for mege***t

Hvis du ønsker at vise interesse for noget en anden person siger, bør du læne dig hen imod personen. Hvis du ønsker at vise, at du er selvsikker og afslappet, kan du læne dig en smule tilbage. Læn dig dog ikke for meget hen imod en person, idet du herved virker påtrængende eller desperat efter en slags godkendelse, accept eller anerkendelse. Læner du dig for meget tilbage, kan du virke arrogant og fjern.

* ***Kropssprog §8: Smil og le***

Tag det roligt og tag ikke dig selv for alvorlig. Slap lidt af, smil og le når nogen siger noget sjovt. Mennesker vil være mere tilbøjelige til at lytte til dig, hvis du virker som en positiv person. Vær aldrig den første til at le af dine egne vittigheder, idet du herved virker nervøs og trængende. Smil når du præsenteres overfor nye mennesker, men gør ikke smilet permanent, da du ellers virker uærlig.

* ***Kropssprog §8: Rør ikke ved dit ansigt***

Det får dig til at virke nervøs og distraherende for andre mennesker.

* ***Kropssprog §10:*** ***Hold hovedet højt***

Kig ikke ned i jorden, idet du herved virker usikker og en smule fjern. Hold hovedet højt og øjnene imod horisonten.

* ***Kropssprog §11: Tag det roligt***

Dette gælder mange ting. At gå langsommere får dig til at virke mere rolig og selvsikker, og du vil samtidig føle dig mindre stresset. Hvis nogen kalder på dig eller vil have din opmærksomhed, så vend ikke hovedet hurtigt i deres retning; drej i stedet hovedet lidt langsommere imod dem.

* ***Kropssprog §12: Fnidr ikke***

Prøv at undgå-, udelukke- eller omdanne fnidrede bevægelser og nervøse ticks såsom at ryste benet eller at bide negle. Du virker nervøs og distraherende. Slap af og fokuser på dine bevægelser.

* ***Kropssprog §13: Brug dine hænder med selvtillid***

I stedet for at fnidre med hænderne, kan du bruge dem til at kommunikere med. Hænderne kan i samtaler anvendes til at understrege det man siger, eller til at lægge vægt på bestemte pointer eller udtryk. Overdriv dog ikke med hænderne da det virker distraherende. Hænderne skal heller ikke flagre omkring, men bruges med kontrol.

* ***Kropssprog §14: Sænk din drink***

Lad være med at holde din drink foran dit bryst. Egentlig bør du ikke holde noget som helst foran dit bryst eller dit hjerte, idet du virker vagtsom og fjern. Sænk drinken og hold den ved siden af dit ben.

* ***Kropssprog §15: Indse hvor din rygrad ender***

Mange mennesker sidder eller står muligvis med en god kropsholdning. De fleste tror imidlertid, at rygraden ender, der hvor halsen begynder, og lader derfor hovedet falde fremad. Rygraden ender i den bageste del af hovedet – hold derfor hele rygraden ret for en bedre kropsholdning.

* ***Kropssprog §16: Stå ikke for tæt***

Stil dig ikke for tæt op ad andre mennesker, det virker unaturligt. Desuden ved folk ikke, hvordan de skal forholde sig hertil. Lad alle mennesker have deres personlige rum – og undlad at indtrænge det.

***Kropssprog §17: Oprethold en god attitude***

Hav en god, positiv og afslappet attitude. De ting du føler, kan aflæses i dit kropssprog, og kan derfor gøre en stor forskel.

Du kan ændre sit kropssprog, men som alle andre nye vaner, tager det tid at tage dem til sig. Især ændringer i kropssproget som f.eks. at “holde hovedet højt” kan tage tid, hvis du ikke er vant til det. Hvis du prøver at ændre for mange ting på én gang, kan det blive forvirrende og overvældende.

**OPGAVE:**

Tag et par af tingene fra ovenstående liste og indarbejd dem i dit kropssprog over 3-4 uger. Herefter gentager du blot processen med et par nye ting.