

„Ich sehe doch genauso gut wie Sie“, sagt Dr. Watson zu Sherlock Holmes, wieder einmal verwundert über die präzisen Schlussfolgerungen seines Freundes (Doyle, 1891 / 2007). Darauf Holmes: „Sie haben zwar gesehen, aber nicht beobachtet. Sie haben beispielsweise häufig die Stufen gesehen, die vom Flur in dieses Zimmer hinaufführen, aber wissen Sie, wie viele es sind?“ Watson blickt Holmes verdutzt an und schüttelt den Kopf. „Das meine ich eben. Ich weiß ganz genau, dass die Treppe 17 Stufen hat, weil ich nicht nur gesehen, sondern auch beobachtet habe.“

Schon Sherlock Holmes wusste: Ein trainierter Beobachtungsmuskel ist die elementare Grundlage für eine präzise Wahrnehmung. Und er ergänzte sie um eine weitere notwendige Schlüsselfähigkeit: die Deduktion (logisches Schlussfolgern). Also aus einer gegebenen Bedingung, zum Beispiel ein schnelles Blinzeln, auf die Bedeutung schließen, in diesem Fall möglicherweise ein erhöhtes Stressempfinden. Der bekannte amerikanische Psychologieprofessor Philip Zimbardo (2015) unterteilt Wahrnehmung ebenfalls in zwei Prozesse, die der Einteilung von Holmes sehr ähneln: etwas über die Sinne aufnehmen (Beobachtung) und ihm ein Etikett verpassen (Interpretation). Wahrnehmung ist folgerichtig und im wahrsten Sinne des Wortes das, was wir „für wahr nehmen“. Im Alltag sind wir uns der einzelnen Schritte im Prozess der Wahrnehmung nur selten bewusst: So erkennen wir beispielsweise blitzschnell und unbewusst manche runden Objekte als Fußbälle, andere als Münzen und wiederum andere als Orangen. Menschen ordnen wir automatisiert als männlich oder weiblich, als Freund oder Feind ein. Das Hochziehen der Augenbrauen-Innenseiten interpretieren wir unbewusst als Trauer, ein Naserümpfen als Ekel.

Möchten Sie Ihre Fähigkeit steigern, Körpersprache präzise und treffsicher wahrzunehmen, ist es sinnvoll, die beiden unbewusst ablaufenden Schritte - Beobachtung und Deduktion / Interpretation - zu trennen und separat zu trainieren. Auf der Rückseite dieser Karte finden Sie ein Trainingskonzept, das Ihnen hilft, gezielt an jeder einzelnen Fähigkeit zu arbeiten. Bleiben Sie sich aber gleichzeitig stets bewusst, dass Körpersprache Ihnen immer nur *Hinweise* geben kann, beispielsweise auf den emotionalen Zustand einer Person. Nonverbale Signale dürfen niemals als *Beweis* verstanden werden. Einer der wichtigsten Grundsätze im Körpersprache-Wahrnehmungstraining lautet deshalb:

**Trennen Sie Beobachtung und Interpretation.**

Für dieses wie für jedes Training gilt: Lieber jeden Tag einen kleinen Schritt als einen Marathon am Stück. Mit kleinen Schritten lernen Sie nachhaltiger und integrieren das Gelernte leicht in Ihren Alltag. Sich mit Ausdauer und Passion jeden Tag ein bisschen zu verbessern, das ist das Erfolgsgeheimnis der Spitzenprofis auf jedem Gebiet (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993).

Neueste Studien weisen übrigens darauf hin, dass unsere Wahrnehmungsfähigkeit unabhängig ist von der generellen kognitiven Leistungsfähigkeit, der Intelligenz eines Menschen (Eayrs & Lavie, 2018). Sie ist also eine separate Fähigkeit. Auf den folgenden Karten finden Sie die 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge: aufeinander aufbauende Übungen, die in ein zwölfwöchiges Trainingsprogramm fließen, um Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu trainieren und auf ein neues Level anzuheben. In den ersten sieben Wochen trainieren Sie Ihren Beobachtungsmuskel. In den darauffolgenden fünf Wochen stärken Sie Ihre Fähigkeit, nonverbale Signale achtsam, differenziert und fundiert zu interpretieren.

### Die 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge im Überblick

#### *Beobachtungsmuskel stärken*

Woche 1: Den Atem beobachten

Woche 2: Selbstwahrnehmung trainieren

Woche 3: Die Sinne aktivieren

Woche 4: Die Spuren der Mimik erkunden

Woche 5: Nonverbale Ausdrucksstile beobachten

Woche 6: Das Auge auf Weitwinkel trainieren

Woche 7: Veränderungen beobachten

#### *Achtsam und flexibel interpretieren*

Woche 8: Achtsames Beobachten

Woche 9: Differenziert wahrnehmen

Woche 10: Menschen wirklich sehen

Woche 11: Körpersprachemythen entzaubern

Woche 12: Körpersprache entschlüsseln & verstehen

**Tipp:** Auf jeder Karte der nachfolgenden 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge finden Sie einen QR-Code. Scannen Sie diesen ein, um sich das Wissen und die Übung der jeweiligen Woche als Audio-Impuls anzuhören.

**Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Gedanken und Fähigkeiten für die einzelnen Schritte dieses Prozesses:**

**Wache Sinne:** Insbesondere die ersten sieben Wochen der 12-Wochen-Wahrnehmungs-Challenge aktivieren und schärfen Ihre Sinne, indem sie den Beobachtungsmuskel trainieren. Wiederholen Sie die Übungen in regelmäßigen Abständen und überlegen Sie sich eventuell neue Varianten, um Ihre Beobachtungsfähigkeiten weiter zu steigern und auf einem hohen Level zu halten.

**Beobachten konkreter Signale:** Ein zentraler Punkt bei diesem Schritt besteht darin, die Informationsflut an Sinneseindrücken auf die wirklich wichtigen zu reduzieren. Denn egal, wie gut Ihre Sinne trainiert sind, kein Mensch kann alle nonverbalen Signale erfassen, die sich in einem bestimmten Moment zeigen. Der wichtigste Faktor, um Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren, lautet: Formulieren Sie, bevor Sie nonverbale Signale beobachten, stets eine konkrete Frage, z. B.: „Bei welchen Gesprächspunkten fühlt sich mein Gegenüber unwohl?“ Hierbei helfen Ihnen die „Vier Fenster der Wahrnehmung“ (siehe 1.2.12). So können Sie die für Ihre Fragestellung wesentlichen nonverbalen [Beobachtungskanäle](#) herausfiltern.

**Inneren Prozess/Zustand interpretieren:** Überprüfen Sie Ihre Annahmen stets an der Realität, indem Sie z. B. eine [Resonanzaussage](#) formulieren. Je häufiger Sie dies tun, desto zuverlässiger werden Ihre Interpretationen mit der Zeit. Bei diesem Schritt spielt es eine wichtige Rolle, dass Sie sich der typischen [Wahrnehmungsfehler](#) bewusst bleiben und Signale stets mit Achtsamkeit interpretieren (siehe Woche 8 bis 11 der Wahrnehmungs-Challenge). Achten Sie auch auf Ihre Erwartungen und Stimmungen, denn diese können Ihre Interpretation unbemerkt beeinflussen.

**Grund erforschen:** Öffnen Sie Ihre Wahrnehmung und erweitern Sie diese auf den Kontext (siehe Kontextbezug nonverbaler Signale), um herauszufinden, welcher Grund sich hinter dem inneren Prozess / Zustand verbirgt. Hier helfen Ihnen beispielsweise auch das Emotionswissen (z. B. [Trigger](#) der Emotionen) und der Motivkompass im Abschnitt III, „Körpersprache verstehen“. Soweit es Ihnen möglich ist, gleichen Sie auch in diesem Schritt Ihre Annahmen mit der Realität ab.

**Nutzen der Erkenntnisse:** Unabhängig davon, wie Sie die gewonnenen Erkenntnisse nutzen, achten Sie dabei auf die nonverbalen Reaktionen Ihres Gegenübers. Hier beginnt der Prozess zyklisch wieder von vorne, mit wachen Sinnen.

Das A und O, um eine Verhaltensweise zu kultivieren, heißt Regelmäßigkeit: Üben Sie möglichst jeden Tag - und seien es nur zehn Minuten. So wird Ihnen das aktive Wahrnehmen schnell zur zweiten Natur. Im Folgenden finden Sie drei wertvolle Tipps, die sich im Training aktiver Wahrnehmung bewährt haben (vgl. Coan & Gortman, 2007).

**Typ 1: Beschreiben Sie präzise und auf Beobachtungsebene.** Dies trainiert Sie darin, die Sinne offen zu halten und wertungsfrei zu beobachten. Das ist eine wichtige Grundlage, um [Wahrnehmungsfehler](#) zu reduzieren. Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie im Abschnitt II („Körpersprache entschlüsseln“) zu jedem nonverbalen Signal oben rechts auf der Karte einen spezifischen Beobachtungscode. Beispiel: F 1.2. Der Buchstabe steht für den Beobachtungskanal: F = Mimik (*facial expression*), H = Kopfhaltung (*head posture*), G = Gestik, L = Fuß- und Beinverhalten (*leg movement*), B = Körperhaltung (*body posture*), P = Psychophysiologie, V = Stimme (*voice*), I = Interpersonelles Bewegungsverhalten, D = Digitale Welt. Die erste Zahl steht für eine Signalkategorie, in unserem Beispiel die erste Kategorie der Mimik: Signale der Augenbrauen. Die Ziffer nach dem Punkt ist die Nummer des Signals in der entsprechenden Kategorie. In seltenen Fällen folgt darauf ein Schrägstrich und eine weitere Zahl (z. B. L 1.2/2). Dies kennzeichnet in diesem Fall eine bestimmte Signalausprägung und spezifiziert damit dieses Signal weiter.

**Typ 2: Betrachten Sie ein Verhalten so, als wäre es aus einer Reihe von Möglichkeiten ausgewählt worden.** Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Party. Dort können Sie viele unterschiedliche Verhaltensweisen beobachten. Manche lachen laut, manche leise und andere gar nicht. Die einen stehen dicht zusammen, die anderen halten mehr Abstand. Grundsätzlich könnte sich jeder auf die gleiche Weise verhalten, aber genau das tun wir Menschen nicht. Nonverbale Signale sind kein Zufall, sie sind das Ergebnis unserer Emotionen, Gedanken und Persönlichkeit. Diese wollen wir über die Körpersprache erschließen. Die uns leitende Frage lautet also: Warum zeigt eine Person dieses eine bestimmte nonverbale Verhalten in dieser Situation?

**Typ 3: Beobachten Sie eine Person so, als wären Sie ein Schauspieler, der diese Person in einem Film spielen soll.** Schauen Sie genau hin und versuchen Sie, den Kern, das Wesentliche in der Körpersprache zu erfassen. Entwickeln Sie ein Gefühl für die Emotionen, Gedanken und Persönlichkeit desjenigen. Ein Hilfsmittel dafür kann sein, die Körpersprache der Person nachzuahmen.