

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Marianne Horstkemper	9
Einleitung	11
Teil A Theorie und Konzept	15
1. Körperliche Interaktion und Kommunikation	15
1.1 Komplexität von Körperverhalten	16
1.2 Das Verhältnis nonverbaler und verbaler Kommunikation	17
2. Körperausdruck und Körperverhalten: Be-Deutungen	21
2.1 Begriffsklärung Körpersprache und nonverbale Kommunikation	22
2.2 Körperbiographie: Das Zusammenspiel von Lebensgeschichte, Selbstbildern und Psyche	24
2.3 Körperbewusstsein (Evaluationsergebnisse)	29
2.4 Skizzierung der einzelnen Körperverhaltensaspekte	32
2.4.1 Nonverbale nonvokale Kommunikationssignale	33
2.4.2 Nonverbale vokale Kommunikationssignale	36
2.4.3 Einsatzbereiche von Körpersignalen	37
2.4.4 Was der Körperausdruck offenbart	38
2.5 Bedeutung und Interpretation von Körperverhalten	40
2.5.1 Möglichkeiten der Deutung von Körpersignalen	40
2.5.2 Unklare Signale und Inkongruenzen	43
2.6 Körperverhalten aus Genderperspektive	46
2.7 Zusammenfassung	50
3. Körperkompetenzen und Selbstbilder	51
3.1 Innen- und Außenwirkung von Körpersignalen	53
3.1.1 Körperbasierte Selbstregulation in unterschiedlichen Variationen (Forschungsergebnisse)	54
3.1.2 Bedingungen für den gelingenden Einsatz der körperbasierten Selbststärkung	58
3.1.3 Nachhaltigkeit und Selbsterneuerung (zwei Fallbeispiele)	58
3.2 Die Wechselbeziehungen in der Interaktion: Selbst- und Fremdwahrnehmung	60

3.3	Selbstbilder, Fremdbilder und der Einfluss von Selbstwertgefühl ...	63
3.3.1	Selbstbilder (Evaluationsergebnisse)	66
3.3.2	Selbstdarstellung und Außenwirkung (Fallbeispiele)	70
3.3.3	Fremdbilder	73
3.4	Zusammenfassung: Körperkompetenzen und ihr Zusammenhang mit Selbstbildern, Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl	75
4.	Lehrerhandeln im Spiegel nonverbaler Kommunikation	79
4.1	Körpersprache im Unterricht: Bisherige Konzepte und Publikationen	79
4.2	Lehrerrolle und Sozialformen im Spiegel körpersprachlichen Verhaltens	83
4.3	Die Vielfalt körperlicher Signale am Beispiel eines Stundenbeginns	87
4.4	Verschiedene Aspekte der Klassenführung aus nonverbaler Perspektive	93
4.4.1	Prozesse strukturierende Signale und Rituale	94
4.4.2	Dimensionen der Klassenführung nach Kounin	100
4.4.3	Störungsprävention und Diagnostik von Schülerverhalten ...	105
4.4.4	Zusammenfassung	111
4.5	Nonverbale Kommunikationskompetenzen in Beratungssituationen	112
4.5.1	Einleitende Gedanken	113
4.5.2	Gespräche mit Eltern	115
4.5.3	Gespräche mit Schülerinnen und Schülern	117
4.5.4	Eltern und Schüler-Gespräch	119
4.5.5	Zusammenfassung	120
5.	Interaktions- und Körperkompetenzen: Wege der Erlernbarkeit	121
5.1	Veränderung von Körperverhalten und die Frage nach der Authentizität	122
5.1.1	Masken, Rollen und das echte Selbst	122
5.1.2	Veränderung von Körperverhalten: Ein langwieriger Prozess	125
5.2	Selbstreflexionsfähigkeit als Basis für die Ausbildung von Professionalität am Beispiel der Video(selbst)Analyse	127
5.2.1	Vor-, Nachteile und Besonderheiten des Mediums Video	129
5.2.2	Vorstellung eines Konzepts zur kriteriengeleiteten Video(selbst)Analyse	131
5.2.3	Rückmeldungen zu Videoanalysen: Kritische und positive Stimmen	134

5.3 Theorie-Praxisbausteine für die Ausbildung von Interaktions- und Körperkompetenzen	136
5.3.1 Körperseminare in der Lehreraus- und -fortbildung: Entwicklung eines Konzepts	137
5.3.2 Praxislernen und Kompetenzerwerb: Wünsche und Erwartungen von Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern	139
Teil B Praxis und Training	143
I. Trainingsversionen: Einführende Grundgedanken, Trainingsbausteine und Bedingungen	143
I.1 Körperkompetenzen: Basisseminar	146
I.2 Körperkompetenzen: Grundlagen und Anwendung	147
I.3 Körperkompetenzen: Selbststärkung und natürliche Autorität	148
I.4 Bedingungen für eine erfolgreiche Vermittlung	149
I.4.1 Trainerkompetenzen und Seminarleitungsqualitäten	149
I.4.2 Bedingungen auf der methodischen Ebene	151
I.4.3 Räume und äußere Bedingungen	152
II. Praktische Körperübungen	155
II.1 Einstiegsübungen	155
II.1.1 Die Räume in denen wir uns befinden: Raumwahrnehmung	156
II.1.2 Raumverhalten und -empfinden	157
II.1.3 Blindes Führen	159
II.2 Übungen zu verschiedenen Aspekten von Körpersprache	160
II.2.1 Mit der Mimik sprechen	160
Locken und Wegschicken	160
II.2.2 Mit Gesten erzählen	161
II.2.3 Der Atem	162
Der Impulsgeber	162
Atmung in verschiedenen Stimmungen	163
II.2.4 Das Körperzentrum	164
Wahrnehmung des Körperzentrums	164
Eine Schnur im Körperzentrum	165
II.2.5 Der feste Stand	166
II.2.6 Körperwahrnehmung verschiedener Haltungen	167
Expandierte und gebeugte Haltung	169
Körperhaltung und ihre Bedeutungen	171
II.2.7 Der Ausdruck verschiedener Einstellungen	174

II.3	Körperbilder: Selbstbilder-Fremdbilder	175
II.3.1	Das Körper-Selbstbild	175
II.3.2	Körpersignale und Körperverhalten	175
II.3.3	Fremde Haltungen übernehmen / Haltungen spiegeln	176
II.3.4	Wie ich dich sehe	178
II.3.5	Männerposen – Frauenposen	179
II.4	Körper und Emotionen	180
II.4.1	Statuen bauen	180
II.4.2	Emotionen laufen	181
	Vorgegebene Situationen	182
	Selbsterdachte Situationen	183
II.4.3	Beziehungs-Standbild bauen	184
II.5	Berufspraktische Anwendungsübungen	186
II.5.1	Betreten des Raumes	187
II. 5.2	Übung Stundenbeginn	188
II. 5.3	Körperverhalten und Konflikte	190
II. 5.4	Beratungssituationen	191
III.	Schreib- und Reflexionsübungen	195
III.1	Körperbilder, Selbstbilder, Fremdbilder	195
III.1.1	Körperwahrnehmung und Körperbiographie	195
III.1.2	Selbstwahrnehmung und Selbstbilder	196
III.1.3	Fremdbilder	196
III.1.4	Simulationen und Rollenspiele	197
III.1.5	Veränderungsbedarf	197
III.2	Selbstbeobachtungsaufgabe	197
III.3	Video(selbst)Analyse	198
	Literaturverzeichnis	207
	Teil C Anhang	212
IV.	Kopiervorlagen zu Schreibreflexionsübungen	212
IV.1	Körperbiographie und Körperwahrnehmung	213
IV.2	Selbstbild – Fremdbild	214
IV.3	Fremdbilder	215
IV.4	Anwendungsübungen und Simulationen	216
IV.5	Veränderungswünsche	216