

Kjetil Sander presenterer:

estudie.no

Les kroppspråket



Lær hvordan du kan lese og tolke folks kroppsspråk for å finne ut hva de egentlig mener.

Skrevet av:
Kjetil Sander

Utgitt av:
eStudie.no

Revisjon:
1.0 (Sept. 2017)

Innhold

1	Kroppsspråk	5
1.1	Kroppsspråket står for 70% av budskapet	5
1.2	Emosjonsuttrykk gjennom kroppen	8
1.3	Å lese kroppsspråket er ekstremt vanskelig	9
1.4	Metakommunikasjon	10
1.5	Dobbelkommunikasjon	10
2	Kvinner og menns kroppsspråk	11
2.1	Kvinner er mest uttrykksfulle	11
2.2	Menn er mer utydelige og tvetydige	11
3	Kulturelle forskjeller	12
4	Les ansiktsuttrykk	13
4.1	Øyekontakt	13
4.2	Utvidede pupiller	14
4.3	Unngår øyekontakt	14
4.4	Rødme	14
4.5	Åpen munn	14
4.6	Å stryke håret vekk fra ansiktet	14
4.7	Å smile	15
4.8	Blinking	15
4.9	Lukke øyne lengre enn det normalt tar å blinke	15
4.10	Å bite seg i leppa	15
4.11	Slikke seg på leppene	16
4.12	Å klø seg på nesa	16
4.13	Å sende små, kjappe blikk	16
4.14	Å senke blikket	17
4.15	Å se opp eller til siden	17
4.16	Vandrende blikk	17
4.17	Skuing	17
4.18	Å nikke med hodet	18
4.19	Overdreven nikking	18
4.20	Å stramme leppene	18
4.21	Å vippe på hodet	18
4.22	Å løfte/rynke øyenbrynene	18
4.23	Flimrende nesebor	19
4.24	Stryke seg på haken	19
4.25	Gjesping	19
4.26	Kremting	19
4.27	Dytte brillene på plass med en liten rynke	19
4.28	Korte og lange åndedrag (pust)	19
5	Tolk kroppsbegivelser	20
5.1	Tvinne håret	20
5.2	Å lene seg mot noen	21
5.3	Lene seg bakover	21
5.4	Å skifte vekten fra side til side	21
5.5	Å massere pannen eller øreflippene	21
5.6	Sammensunken stilling	22

5.7 Fikler med hår eller smykker, retter på slipset, justerer kragen osv.....	22
5.8 Stikker fram brystet	22
5.9 Sette hendene i siden, med bred beinstilling.....	22
5.10 Å klø seg på baksiden av hodet eller nakken.....	22
5.11 Slapp holdning med skuldrene	22
5.12 Rett i ryggen/ god holdning	22
6 Tolke hånd og armbevegelser.....	23
6.1 Åpne hendene/håndflatene opp	23
6.2 Åpne armer.....	23
6.3 Å spre armene.....	23
6.4 Peker med fingrene	23
6.5 Utover og oppovervendte håndbevegelser	24
6.6 Å gjemme hendene.....	24
6.7 Håndflatene på brystet	24
6.8 Foldede hender	24
6.9 Lukkete hender	24
6.10 Knyttede never.....	24
6.11 Tromme med fingrene.....	25
6.12 Å plukke på neglene	25
6.13 Biter negler.....	25
6.14 Å titte på klokken eller sjekke neglene	25
6.15 Å krysse armene.....	25
6.16 Drar hånda langs låret.....	26
6.17 Drar hendene langs begge lår	26
6.18 Stikke tomlene innenfor belte.....	26
6.19 Finger peking	26
7 Kroppsspråk og føtter	27
7.1 Å stå med beina samlet.....	27
7.2 Å stå med beina fra hverandre	27
7.3 Å peke føttene og tærne innover.....	27
7.4 Åpne føtter	27
7.5 Å fikle med føttene	27
7.6 Å krysse beina	28
7.7 Krysset føtter ved anklene.....	28
7.8 Å peke tærne mot døren	28
7.9 Føttene under stolen	28
7.10 Lett ben risting.....	29
7.11 Kraftige ben risting.....	29
7.12 Sparke fysiske på bakken eller i luften	29
8 Tolke gangen.....	30
8.1 «Hold deg unna!»	30
8.2 «Det er jeg som styrer!»	30
8.3 «Jeg har et fantastisk sexliv!»	30
8.4 «Jeg er på krigsstien!»	30
8.5 «Beskytt meg»	31
8.6 «Jeg er kjempeanspent»	31
8.7 «Jeg er en fri sjel»	31
8.8 «Jeg er viktig».....	31
9 Speling.....	32

10 Lyver du?	33
10.1 Slik avslører kroppsspråket om du lyver.....	33
10.2 Signaler på løgn:.....	33
11 Øk din selvtillit og omgivelsenes syn på deg	35
11.1 Gjør deg stor	36

1 Kroppsspråk

I all kommunikasjon er det viktig å huske på at **språket** ikke bare består av et **verbalt språk** (det du sier og skriver), men også et **kroppsspråk**. Dvs. de signalene kroppen til senderen signaliserer til mottakeren og som mottakeren oppfatter og tolker på et bevisst- og ubevisst nivå.

Kroppsspråk (eller **ikke-verbal kommunikasjon**) er måter vi kommunisere et budskap på ved hjelp av kroppsuttrykk uten bruk av tale- eller skriftspråk.

1.1 Kroppsspråket står for 70% av budskapet

Kommunikasjonsforskere har kommet frem til at det verbale språket kun utgjør omkring 30% av "språket" (signalene kunden oppfatter) under kommunikasjonsprosessen, mens hele 70 % kommer via kroppsspråket. Det hjelper derfor lite å si de rette tingene, hvis kroppsspråket sier noe annet. Feil bruk av kroppsspråket kan ødelegge enhver kommunikasjonsprosess før det engang har kommet i gang.



Det er derfor det er så viktig å lære seg å tolke signalene andre sender, samtidig som man er bevisst på eget kroppsspråk.

Kroppsspråk viser til ikke-verbal kommunikasjon som ansikts uttrykk, kroppens bevegelser, holdning og bevegelse med hender, armer, føtter, hender, fingre, øyne og hode.