

# CHECKLISTE “KÖRPERSPRACHE IM JOB”



1

## KÖRPERHALTUNG

Aufrechte, offene Körperhaltung zeigt Selbstbewusstsein und Professionalität. Vermeide verschränkte Arme oder Beine.

2

## TONFALL | GESTIK | MIMIK

Sprich klar und deutlich. Variiere die Tonhöhe und das Tempo, um Interesse zu wecken und professionell zu wirken. Nutze ruhige, offene Gesten. Vermeide hektische Bewegungen und zu viel Gestikulieren. Ein leichtes, freundliches Lächeln signalisiert Offenheit. Achte darauf, dass deine Mimik zur Situation passt.

3

## BLICKKONTAKT

Halte regelmäßigen, aber nicht starren Blickkontakt, um Interesse und Engagement zu zeigen.

Bereit für ein glückliches Berufsleben?  
Das 1-zu-1-Coaching

