



# Kropssprog

*Tommy Sørensen*

## Indhold

Kort fortalt .....	3
Forskel rundt i verden .....	3
Hoved .....	4
Arme .....	5
Hænderne .....	6
Hænder-ansigt .....	6
Håndtryk .....	7
Ben & Fødder .....	8
Andre signaler .....	9
Den lille forskel .....	10

## Kort fortalt

Kommunikation er opbygget af 7% ord, 38% i tonefaldet, og hele 55% af kroppens signaler, kropssproget.

Selv om du ikke forstår kropssproget, så læser du det alligevel ubevidst. Har du aldrig været i en situation, hvor du har talt med en anden, og følt der var noget usagt i samtalen. Personen virkede nervøs, anspændt, talte usandt, eller der var andre signaler i luften. Det kunne være kroppens signaler du ubevidst fangede.

En ting er at fange andres signaler, men noget andet er at styre ens egne. Det kan lade sig gøre, men det kræver øvelse, da en dygtig "læser" vil se flere signaler end som så.

Lige som med at lære andre sprog, så er der risiko for misforståelser. En person der står med korslagte arme og ben er ikke nødvendigvis lukket, men kan både fryse, og være trængende.

## Forskel rundt i verden

Vær dog opmærksom på at bevidste signaler giver forskellig mening rundt i verden. Her er et par eksempler:

### Okay-tegn



Okay for vesterlændinge  
Penge på japansk  
Nul på fransk  
Fornærmende for tyrkere og brasilianere

### Tommelfinger op



Kan både betyde **godt**, **et** eller **rend mig**

### V-tegnet



Virkelig et tegn der har haft sin historie, lige fra begyndelsen som en satanisk velsignelse.

Churchill brugte det som tegn for Victory, sejr. I dag sejrsteg i det meste af Europa. Dog opfatter englænderne tegnet som **rend mig**.

Amerikanerne opfatter det som to.

## Hoved

### Kigger opad under tale

*Personen er ved at huske noget, danner indre billeder for sig.*

### Kigger til siden og evt. sætter hovedet på skrå

*Personen er ved at huske noget, som blev hørt.*

### Kigger ned og til højre

*Personen husker en følelse.*

### Kigger ned og til venstre

*Personen taler til sig selv.*

## Socialt blik



*Når blikket rettes i trekanten fra de to øjne til næsen.  
Dette er et ikke-aggressivt blik*

## Intimt blik

*Når blikket rettes man kigger øje-øje og ned til bæltstedet.  
Går kun til brystet på tæt hold.*

## Magtblikket

*Når man kigger øje-øje-pande.  
Blikket rettes på modpartens øjne og op i panden. Dette er tegn på magt*

## Løftede øjenbryn

*Tegn på, at man er venlig og anerkender vedkommende.  
Sendes signalet mod fremmede vil ofte få et smil eller løftede øjenbryn tilbage.*

## Sænkede øjenbryn

*Tegn på bekymring eller vrede*

## Kigger bort/undgår dit blik

*Tegn på utryghed.*

## Smil

*Tegn på venlighed.  
Tegn på underkastelse.  
Giver positive reaktioner.*

## Stramme læber

*Tegn på, at vedkommende har en hemmelighed, som du ikke får at vide.*

## Påtaget latter

*Kommer i dialogen  
Søger efter accept, i egen usikkerhed.*

## **Arme**

### **Skuldertræk**

*Tegn på underkastelse.*

### **Krydsede arme**

*Tegn på defensiv eller negativ eller usikkerhed.*

*Så længe denne position holdes, så har personen en negativ, afvisende, attitude.*

*Kan brydes ved at give lytteren noget at holde ved.*

### **Krydsede arme og knyttede næver**

*Tegn på en fjendtlig attitude.*

*Lad være med at invitere personen ind i samtalen*

### **Dobbelt armtag (greb om overarme med hænderne)**

*Tegn på, at personen forstærker sig selv, grundet usikkerhed.*

*Gøres for at undgå at vise kroppen. Personen trøster sig selv.*

*Suppleret med et skarpt blik, er tegn på urokkelighed.*

### **Krydsede arme med tommelfingre opad**

*Defensiv, men jeg er cool.*

*Personen kan uden risiko inviteres ind i samtalen.*

### **Delvis armkrydsning (den ene arm tager fat i den anden)**

*Signalerer, trøster sig selv.*

*Holder sig selv, som mor gjorde det da man var barn.*

## Hænderne

Vi bruger hænderne til at gestikulere og signalerer. Vi bruger dem til at understrege det vi siger. Når vi bruger hænderne, bruger vi åbne og lukkede signaler. En håndflade vendt opad signalerer overgivelse, bøn om nåde, velkomst og åbenhed.

### Håndfladens kraft

*Håndflade op, fredelig.*

*Håndflade ned, autoritet. Adolf Hitler var flittig bruger af en nedadvendt håndflade.*

### Gnides hænderne

*Tegn på positive forventninger.*

*Gør en tjener dette, forventes gode drikkepenge.*

*Gnides hænderne hurtigt er det tegn på glæde og omvendt.*

### Hænderne foran skridtet

*Holden om den ene hånd er tegn på søgen efter tryghed. En at holde i hånden.*

### Hænderne foldet

*Tegn på frustration, et signal om undertrykkelse af negativ holdning.*

*Jo højere hænderne holdes, jo sværere er det at overtale en person*

*Foldet foran skridtet, enten stående eller siddende.*

*Foldet foran ansigtet, eks. siddende ved et bord med albuerne hvilende på bordet.*

*Foldet hvilende på bordet.*

### Fingerspidserne hvilende mod hinanden

*Udstråling af selvsikkerhed.*

*Lægges hovedet samtidigt tilbage, udstråles selvglæde eller arrogance.*

### Hænderne sat sammen bag ryggen

*Tegn på selvtillid og overlegenhed.*

*Jo højere, jo vredere!*

### Tommelfingrene

*Hænderne i lommen med tommelfingrene strittende udenfor, er tegn på dominans, og overlegenhed. Placeret i baglommen på samme vis er forsøg på at skjule overlegenhed.*

*Tegn på selvtillid og autoritær attitude.*

## Hænder-ansigt

### Hviler hovedet i hånden

*Tegn på kedsomhed. Måske suppleret af træt blik.*

### Hviler hånden op ad kinden, eller pegefingeren op af ansigtet

*Tegn på interesse. Tankevækkende.*

### Hviler hagen på tommelfingeren

*Skepsis*

### Holdes hagen, med tommel/pegefinger

*Vurderende holdning*

### Gnides nakken

*Samtidigt med at der ses bort, er det tegn på irritation.*

## Håndtryk

*Den person, hvis hånd er øverst, er den der har magten eller vil have den.*

*Gives hånd med opret hånd, er det tegn på lighed.*

*Gives hånd med håndfladen vendt opad, er det tegn på underkastelse.*

*Gives hånd med håndfladen ved nedad, er det tegn på magt/autoritet.*

*Det slappe håndtryk, den døde fisk, er et særdeles utiltalende håndtryk. Isæt hvis hånden samtidig er kold og klam. Vækker modvilje i form af en svag karakter.*

*Det hårde håndtryk, knogleknuseren, er den aggressive type.*

## Afværg magtfuldt håndtryk

*Vil modparten give hånd med håndfladen nedad, så giv hånd samtidig med, at der tages et skridt frem med venstre fod, og derefter et skridt frem med højre fod, hvorved hænderne nu vil have samme vinkel.*

## Handsken, dobbeltgrebet

*Gives hånd med begge hænder, er det signal om omfavnelser, et knus, der forsøges at give indtryk af tillid og ærlighed.*

*Håndtrykket varierer fra dobbeltgreb om modtagerens hånd, til greb om underarm, overarm eller skulder.*

*Håndgrebet kan fremkalde dyb modvilje mod personen, da det for nogen opfattes som reelt knus.*

## **Ben & Fødder**

Benene skal ligeledes som armene ikke krydses, da det viser lukket kropssprog. Der er mange som sidder og vipper og bevæger benene meget, når de har en samtale. Dette er ikke en særlig god ide. Det opfattes oftest som at man ikke er til stede mentalt/at man er ligeglad med det der bliver fortalt.

### **Krydsede ben siddende**

*Både siddende og stående, er det tegn på uopmærksomhed. Der lukkes af.*

*PAS dog på. Det kunne være personen var trængende.*

*Kombineret med korslagte arme, så er der ikke mere kontakt med den person.*

### **Krydsede ben stående**

*Tegn på utryghed. Kombineret på korslagte arme forstærkes signalet.*

*Føres der dialog med personen er personen på vagt over for en. Ikke helt tryk.*

### **Ben hvilende på knæ**

*Siddende på en stol, med det ene ben hvilende over det andet knæ, er tegn på konkurrencelyst/diskussionslyst.*

*Tager personen fat om underbenet med hænderne er det tegn på stejl holdning.*

*Læner personen sig tilbage på stolen, og placerer hænderne, måske flettet, bag nakken, er det tegn på selvsikkerhed i holdningen at, "jeg ved bare alt".*

### **Fodstilling**

*Står personer flere samlet, vil personerne ubevidst dreje den ene fod i retning af den person der er dominerende, eller mest interessant i flokken.*



## Andre signaler

### Justeres/pilles ved ærmerne

*Tegn på usikkerhed. Dette gør mange kendte mennesker.*

### Holder kvinder håndtasken foran

*Tegn på en barriere, at de ikke vil i kontakt. Kan også være andre ting. Eks. blomster.*

### Kaffe kruset

*En person der får en kop kaffe/te viser hurtigt om personen er åben over for dine ideer, eller ej.*

*Sættes armene ind til kroppen, således at kruset er på den modsatte side, end den arm der holder den, er personen negativ og vil højst sandsynligt sige "nej".*

*Er kaffekruset på samme side, som den arm der holder det, er det tegn på åbenhed*

### Møde med andre

*Placering i stol der er lavere end modparten, vil uvilkårligt danne dominans for den der sidder højest. Afværg ved at rejse dig op, eller sæt dig på bordkanten.*

### Tegn på løgn

*Holdes en hånd for munden, mens der tales. (børn)*

*Gnider sig om munden. (teenagere)*

*Gnider pegefingeren under næsen. (voksen)*

*Røres der ved næsen.*

*Gnides der i/under øjnene.*

*Sammentrykkede tænder og et stramt, falsk smil.*

*Tag i kraven er tegn på, at man er ved at blive afsløret i sin løgn.*

*Føler man, at der lyves for en, tager man ofte fat i øret.*

*Små børn holder for begge ører med hænderne.*

### Hvis der glemmes noget

*Slår sig i panden, man er ikke skræmt over at glemsomheden nævnes.*

*Slår sig i nakken, er tegn på irritation over det blev bragt på banen.*

## **Den lille forskel**

### **Kvinder**

Er generelt bedre til at læse kropssprog end mænd, hvorfor de også ignorerer hvad der bliver sagt, hvis de talte ord og kropssprog ikke stemmer overens.

### **Kvinder**

Griner ad mænd, som de føler sig tiltrukket af.

### **Mænd**

Føler sig tiltrukket af kvinder, som griner ad dem.

### **En mand mener kvinden har god humor**

Ikke fordi hun fortæller gode jokes, men fordi hun griner ad hans.