# Infoblatt: Man kann nicht nicht kommunizieren

Dieser Satz mit einer doppelten Verneinung (nicht nicht) klingt komisch, ist aber trotzdem berühmt geworden. Er kommt von Paul Watzlawick, einem sehr bekannten Kommunikationsexperten und Psychologen. Aber was soll das heißen?

Wenn ich nicht spreche, dann kommuniziere ich trotzdem etwas. Sehen Sie sich die zwei Frauen auf dem Buchcover an. Auch wenn sie keine verbale Kommunikation verwenden, so sagt uns ihre non-verbale Kommunikation doch so Einiges:

Ihre Körperhaltung: sie drehen sich voneinander weg

Ihre Gestik: verschränkte Arme

Ihre Mimik: böser Blick, zusammengekniffener Mund

Das alles kommuniziert, dass die beiden Frauen gerade nicht miteinander sprechen möchten und das erkennen wir, obwohl sie nicht verbal kommunizieren.

Es ist wichtig zu wissen, dass unsere Körpersprache viel über uns verrät und wir bei Bewerbungsgesprächen oder wichtigen Gesprächen im Alltag darauf achten. Hier erhalten Sie ein paar Tipps, auf die Sie bei wichtigen Gesprächen achten sollten:

|  |  |
| --- | --- |
| 👍 | 👎 |
| aufrechte Körperhaltung | in den Haaren herumspielen |
| lächeln | an die Nase fassen |
| fester Händedruck | verschränkte Arme und Beine |
| offene Körperhaltung | zu nah an die andere Person herantreten |
| Blickkontakt | zu laut/ leise sprechen |