

Schneller zum Erfolg oder Schritt für Schritt?

Von der Körpertypologie eines Menschen: sehend vs fühlend

» Unsere gemachten Lebenserfahrungen stehen in Abhängigkeit zu den Wahrnehmungskanälen. Ist es Sehen oder Fühlen? Hören, Riechen oder Schmecken? Natürlich nutzt jeder von uns täglich alle Sinneskanäle um unsere Umwelt wahr zu nehmen. Und ohne es sich bewusst zu sein, hat jeder von uns seine eigenen „Lieblingskanäle“, durch die wir am liebsten die Welt wahrnehmen. Haben Sie irgendwann daran gedacht, dass unsere Körpertypologie mit unseren Liebblingssinnen verbunden ist und dies führt zu bestimmten Denkweisen und Verhalten des Menschen?

Wichtig zu wissen ist, dass wir immer so genannte „Mischtypen“ sind. Somit ist es durchaus möglich, dass Sie in bestimmten Lebensbereichen eher ein „Fühler“ sind und in anderen Bereichen das Hören oder Sehen ihr Lieblingswahrnehmungskanal ist. Oftmals gibt es auch Unterschiede zwischen dem beruflichen und dem privaten Bereich.

In unserer Betrachtung nehmen wir eine „Schwarz-Weiß“ Variante und teilen alle Menschen somit in zwei Kategorien auf: den Visuellen und den Kinästheten. Diese Menschentypologien werden Sie in Ihrer Umgebung schnell erkennen können!

Der „Visuelle“ Typ und seine Körpertypologie

In unserer „Schwarz-Weiß“ Betrachtung sehen **visuell** denkende Menschen auf den ersten Blick „schlank“ oder „dünn“ aus. Sie haben meist ein längliches Gesicht, schmale Hände, lange Finger und haben generell schmale Körperformen. Das heißt, sie nehmen die Welt vorrangig **durch die Augen**, also sehend und schauend wahr. Ein weiteres Merkmal können sehr große wache Augen sein, manche Visuellen tragen schon in jungen Jahren eine Brille. Diese Menschen neigen außerdem zu eher flinken und schnellen Bewegungen, zum Beispiel beim Gehen.

Visuelle Menschen „wollen alles sehen“ und denken vorrangig in Bildern. Informationen müssen sie visualisieren können. Ihre erste Wahrnehmung gilt dem Aussehen der Dinge und den Farben.

TIPP: Bereiten Sie Ihre nächste Präsentation, Bericht oder Gespräch so vor, dass die visuellen Menschen es sich einfacher bildhaft vorstellen können. Sie lieben bildhafte Darstellungen.

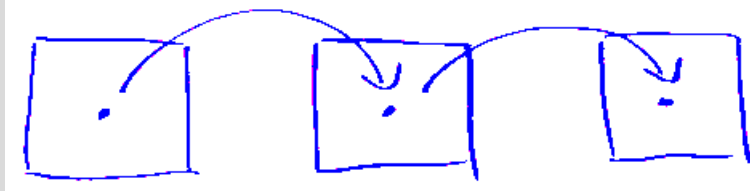
Visuelle Menschen verschaffen sich einen Überblick und haben eher den Blick **aufs Ganze**. In allem was sie tun, wollen die Visuellen schnell zum Ziel und zu Ergebnissen kommen. Der Weg zum Ziel erweist sich als zweitrangig. Die Strategie „Schritt für Schritt“ oder detaillierte Vorgehensweise fällt ihnen erst mal schwer. Ihr Denken fokussiert das Ganze.

TIPP: bereiten Sie die Informationen für einen Visuellen so vor, dass das Ziel des Gespräches für ihn schneller zu sehen ist. Ersparen Sie sich aufwendige Details, die nicht direkt mit dem Ziel verbunden sind. Der Ausdruck „komm auf den Punkt“ ist sicher von einem Visuellen erfunden worden!

Visuellen machen gerne viele Sachen gleichzeitig und spontan und behalten den Blick aufs Ganze – die Details bleiben in dem „Ganzen“ unbemerkt. Oft können sie die Zeitabstände nicht richtig einschätzen und sind deswegen oft nicht pünktlich.

TIPP: Eine typische Redewendung für einen Visuellen könnte sein: „Das habe ich kommen sehen!“ oder auch: „Das war so nicht absehbar!“

Wenn man bildhaft die Denkweise eines Visuellen darstellen möchte, dann würde es so aussehen:



Auf ein Bild folgt das nächste und weiter auf das nächste Bild – wie ein Visueller es mag, oberflächlich und ohne Details beeilt er sich zum Ziel.



Der Kinästhetische Typ und seine Körperpsychologie

Kinästhetisch geprägte Menschen erkennen Sie an den eher rundlichen Körperformen, vor allem im Gesicht, an eher breiten Händen und kurzen und /oder „dicken“ Fingern. Kinästheten sind veranlagt, an Körpergewicht schneller „zu gewinnen“ und damit kurvige Körperformen zu haben. Ein weiteres Erkennungsmerkmal der Kinästheten ist eine empfindsame und weiche Haut.

Im Bereich der Sinneswahrnehmung bezieht sich der Begriff **kinästhetisch** auf alle körperlichen Empfindungen. Generell gilt: ein Kinästhet nimmt **fühlend/spürend** die Welt wahr.

Die Kinästheten wollen zu ihrem Ziel Schritt für Schritt gelangen. Zusammenhänge, Details, und vor allem eine ordentliche Vorgehensweise schätzen sie – eben eins nach dem anderen. Hier wird die Struktur der Sache erfasst: ein Kinästhet muss es tun, machen können und somit erleben.

TIPP: beachten Sie die richtige Vorgehensweise in Ihrem nächsten Gespräch mit einem Kinästheten. Präsentieren Sie die Informationen schrittweise führend zum Ergebnis und widmen Sie sich den einzelnen Details. Ein Kinästhet muss diese Schritte erleben, er-fühlen und er-fassen können.

Ein „klassischer“ Kinästhet wird sich in seinem Tun nur einer Sache hingeben,

solange bis sie erfüllt ist. Gerne übernehmen die Kinästheten weitere Aufgaben, die nicht gleichzeitig erledigt werden müssen: getreu der Devise „Eins nach dem Anderen“. Auf die Qualität der kinästhetisch erledigten Arbeit kann man sich absolut verlassen: es wurde an alle Details gedacht.

TIPP: wenn Sie ein Gespräch mit einem Kinästheten führen, widmen Sie sich nur ihm und dem Anliegen des Gesprächs, so wie er dies mit Ihnen tut. Das schrittweise Besprechen liegt dem Kinästheten am Herzen.

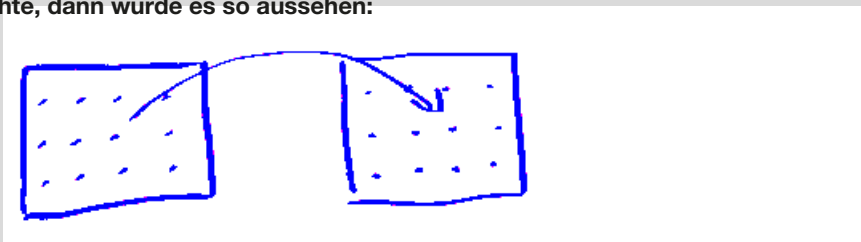
Oft sind die Kinästheten langsamer in ihren Körperbewegungen und ihrem detaillierten Sprachausdruck als visuelle Menschen. Von der visuellen Schnelligkeit und Oberflächlichkeit werden Kinästheten oft verwirrt.

TIPP: passen Sie sich im Gespräch mit einem Kinästheten an sein Tempo an. Überreichen Sie Ihre Informationen nicht zu schnell und lassen Sie einen Kinästheten ausreden. Formulierungen wie „ein feines Gespür für etwas haben“, „kalte Füße bekommen“ oder „das fühlt sich gut an“ lassen den kinästhetischen Kanal hörbar werden.

Eine erfolgreiche Kommunikation findet dann statt, wenn wir auf den jeweiligen sinnesphysiologischen Wahrnehmungskanal unserer Mitmenschen achten und entsprechend ihres Lieblingskanals mit ihnen kommunizieren. ■



Wenn man bildhaft die Denkweise eines Kinästheten in seinem Tun darstellen möchte, dann würde es so aussehen:



Nur wenn das erste Bild mit Details und völlig ausgefüllt ist, fängt ein Kinästhet mit dem nächsten Bild zu arbeiten an.

Viktorija Rakucha



Viktorija Rakucha gilt in Fachkreisen als Expertin für Körpersprache und interkulturelle Kommunikation.

Mehr Informationen auf www.viktorija-rakucha.com