

Der BodySMART Solutions

TRIPLE PROTEIN SHAKE

Zwei fantastische Geschmacksrichtungen mit drei Proteinquellen

Jede Portion der leckeren BodySMART Solutions-Dreifach-Eiweißshakes ist eine großartige Ergänzung zu Ihrer täglichen Ernährung und versorgt Ihren Körper mit 20 Gramm hochwertigem Eiweiß aus drei verschiedenen Quellen: Molke, Milch und Soja. Sie erhalten also alle notwendigen Aminosäuren in unkomplizierter, sofort verwendbarer Form.

Die Dreifach-Eiweißshakes enthalten außerdem:

- Kalzium aus Milchprodukten
- Magnesium
- Kalium
- nur ein Gramm Fett und ein oder zwei Gramm Kohlenhydrate (ein Gramm bei der Geschmacksrichtung Vanille und zwei Gramm bei Schokolade)

Vanille-Beeren-Shake

- 1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel) Triple Protein Shake Vanillegeschmack
 - 240–360 ml Ananassaft
 - 1/2–1 Tasse gemischte Beeren
 - 4–8 Eiswürfel
- Mixen Sie alles im Mixer.



©2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



KÖRPER

„Es gibt Zeiten, zu denen sich die Körpersprache leicht kontrollieren lässt, und Zeiten, zu denen Ihre Gefühle es Ihnen nahezu unmöglich machen, sie unter Kontrolle zu halten. Häufig sind wir uns unserer Körpersprache auch einfach nicht bewusst.“

Was wir nicht aussprechen, sagen wir häufig am lautesten. Wie soll das gehen? Durch die Körpersprache. Ihr Körper sendet jede einzelne Sekunde Signale an seine Umgebung aus. Wie Sie stehen, wie Sie die Arme halten, unbewusste Angewohnheiten, Ihre Sitzposition und Ihr Gesichtsausdruck – all das und vieles andere stellt eine ununterbrochene Kommunikation mit anderen Menschen dar. Häufig ist Ihnen dabei gar nicht bewusst, was Sie damit ausdrücken.

Manche Schätzungen gehen davon aus, dass unsere Kommunikation zu 93 Prozent nonverbal erfolgt. Das ist eine Unmenge an Informationen, vor allem wenn man bedenkt, dass uns nicht einmal bewusst ist, wie viele Signale wir aussenden. Die Informationen, die wir über unsere Körpersprache vermitteln, können für Fremde und neue Bekannte, die unsere Angewohnheiten nicht kennen, besonders überwältigend sein. Bevor das erste Wort gesprochen ist, wurden schon zahlreiche Mitteilungen ausgesandt und aufgenommen.

Die Körpersprache verrät so viel über verborgene Bedeutungen, dass die Polizei und andere Fachleute sie studieren, um Lügen besser aufdecken zu können. Die meisten von uns erkennen automatisch grundlegende Aspekte der Körpersprache. Lächeln bedeutet, dass sich jemand freut. Auf und ab gehen und unruhige Bewegungen beweisen Nervosität. Die Körpersprache umfasst jedoch so viele komplexe Facetten, dass es eine gewisse Meisterschaft erfordert, immer die richtigen Signale auszusenden und zu interpretieren.

Körpersprache spielt deshalb eine so große Rolle bei der Kommunikation, weil damit Gefühle ausgedrückt werden, die tiefer gehen als das gesprochene Wort, ob bewusst oder unbewusst. Hier ein einfaches Beispiel: Sie sind im Büro. Ein Kollege oder eine Kollegin an einem anderen Schreibtisch knallt den Hörer aufs Telefon und fängt an zu weinen. Sie fragen, ob Sie etwas für ihn oder sie tun können, und bekommen zur Antwort, dass alles in Ordnung sei. In diesem Extremfall können Sie deutlich sehen, dass der Kollege oder die Kollegin zwar sagt, ihm oder ihr fehle nichts, dass die Körpersprache aber das Gegenteil beweist. Das heftige Auflegen des Telefonhörers ist ein Zeichen von Wut. Weinen kann bedeuten, dass die Person traurig, wütend, frustriert oder ein bisschen von allem ist. Zu diesem Zeitpunkt hat die entsprechende Person ihre Gefühle eindeutig nicht unter Kontrolle.

Ein weniger extremes Beispiel ist Ihr Gesichtsausdruck, während Sie sich bedanken. Wenn Sie dabei lächeln, vermitteln Sie eine positive Botschaft und unterstützen damit Ihre Worte. Wenn Sie aber die Stirn runzeln und den Mund verziehen, sagen Sie damit etwas ganz anderes.

Es gibt Zeiten, zu denen sich die Körpersprache leicht kontrollieren lässt, und Zeiten, zu denen Ihre Gefühle es Ihnen nahezu unmöglich

SPRACHE

machen, sie unter Kontrolle zu halten. Häufig sind wir uns unserer Körpersprache auch einfach nicht bewusst. Oft versuchen wir gar nicht, sie zu kontrollieren, aber das hängt davon ab, wie wir uns fühlen und mit wem wir uns unterhalten. Sich die eigene Körpersprache bewusst zu machen, kann sich jedoch entscheidend auf unsere Kommunikationsfähigkeiten auswirken, ebenso wie die bewusste Interpretation der Körpersprache unseres Gegenübers.

Wenn Sie Vertrauen und Verständnis ausdrücken möchten, sollte Ihre Körpersprache offen sein. Sie sollten weder die Arme verschränken noch die Beine überschlagen. Sie sollten passiven Blickkontakt beibehalten und sich leicht zu der Person vorbeugen, mit der Sie sprechen.

Die wichtigsten Elemente der nonverbalen Kommunikation spielen sich zum großen Teil im Gesicht ab. Auf diesen Teil Ihres Körpers konzentrieren sich Ihre Gesprächspartner am stärksten. Während Sie sprechen, vermitteln auch Ihre Lippen, Ihr Kinn, Ihre Augen und Augenbrauen, Ihre Stirn, die Nase und die Kopfhaltung zusätzliche Informationen. Die Botschaften, die über diese Bereiche gesendet werden, können Ihre Worte entweder unterstützen oder davon ablenken.

Es ist allgemein bekannt, dass Menschen mit guten Kommunikationsfähigkeiten beim Sprechen Blickkontakt halten. Dies ist eine positive Form der Mimik, mit der eine Verbindung zum Gegenüber hergestellt wird. Wer seine Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchte, aber den Blickkontakt noch nicht gemeistert hat, sollte sich unbedingt auf diesen Aspekt konzentrieren. Wenn Sie gelernt haben, wie

BodySMART Solutions EnerXan®



Chrom- und Kräuter-Tabletten

Mit EnerXan® bekommt Ihr BodySMART Solutions-Programm noch einen zusätzlichen Energieschub. EnerXan® führt Sie noch schneller zum Ziel. Das Produkt enthält Inhaltsstoffe aus grünem Tee, Mate-Tee, Guarana, Damiana, Zimt, Chrom und Kakao sowie die Aminosäure L-Tyrosin.



„Wenn jemand nach oben blickt oder die Augen schnell hin und her bewegt, kann es bedeuten, dass die Person nachdenkt. Diese beiden Bewegungen sind im Allgemeinen unbewusste Anzeichen für gedankliche Vorgänge. Kurz mit den Augen zu rollen, bedeutet dagegen etwas ganz anderes.“

Sie Blickkontakt richtig einsetzen, können Sie sich Ihre weitere Mimik bewusst machen. Zu wissen, wann ein Lächeln oder ein Augenzwinkern angebracht ist, kann ebenfalls ein wichtiges Kommunikationswerkzeug sein.

Denken Sie daran, dass Lächeln nicht immer das Richtige ist. Wenn Sie eine traurige Geschichte erzählen und Ihr Zuhörer dabei ununterbrochen lächelt, stimmt eindeutig etwas nicht.

Wenn Sie sich mit jemandem unterhalten, der Ihnen nicht in die Augen sieht, kann es daran liegen, dass die Person Angst vor dem Gesagten hat, dass sie anderweitig beschäftigt ist oder dass sie nicht mit Ihnen sprechen will. Vielleicht ist sie aber auch einfach nur schüchtern. Darum ist es wichtig, nicht nur auf einen Aspekt der Körpersprache eines Menschen fixiert zu sein. Sie müssen die Person als Ganzes und auch ihre Umgebung betrachten. Verschränkte Arme werden generell als ein Zeichen von Verärgerung oder Verschlussenheit angesehen. Aber was ist, wenn es kalt ist? Kann es sein, dass die Person nicht wütend ist, sondern einfach nur friert?

Arme, Beine, Hände, Füße, Finger, Haltung, Bewegung, Position – der Körper ist ein ausgesprochen komplexes Kommunikationswerkzeug. Genau wie beim Gesicht können Ihnen auch beim Körper andere Teile helfen, die verborgene Mitteilung hinter einer Aussage zu entdecken. Doch wenn es überall so viele Hinweise gibt, kann das Studium der Körpersprache wie ein großes Rätselraten wirken. Konzentrieren Sie sich nicht nur auf einen Körperbereich. Wir interpretieren die vermittelten Nachrichten oft falsch, weil wir uns einen einzigen Bereich ansehen, anstatt das Gesamtbild in uns aufzunehmen und alle gesendeten Signale zu empfangen, nicht nur eins oder zwei.

Wenn Sie die nonverbale Kommunikation nutzen wollen, sollten Sie sich auf die Körpersprache anderer Menschen Ihnen gegenüber und auf die Signale Ihres eigenen Körpers konzentrieren. Seien Sie also aufmerksam, beobachten Sie genau und wenden Sie diese Methode in Ihrem Privatleben und im Beruf an. Allein die Stimme nicht im falschen Moment anzuheben, kann eine bedeutende Wirkung auf Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen haben.

Wenn jemand nach oben blickt oder die Augen schnell

hin und her bewegt, kann es bedeuten, dass die Person nachdenkt. Diese beiden Bewegungen sind im Allgemeinen unbewusste Anzeichen für gedankliche Vorgänge. Kurz mit den Augen zu rollen, bedeutet dagegen etwas ganz anderes. Es ist häufig ein Zeichen für Widerspruch oder Verärgerung. Die Bewegung ist ähnlich, die Bedeutung jedoch sehr unterschiedlich.

Körpersprache ist unglaublich komplex. Bei jedem Menschen und in jeder Kultur ist sie wieder anders. Doch wenn wir uns die Zeit nehmen, die Bedeutung hinter dem Körpersignal zu verstehen, können wir lernen, wirkungsvoller zu kommunizieren. Denken Sie daran, dass wir häufig das am lautesten sagen, was wir gar nicht aussprechen. ●

