

Körpersprache im Fokus: Latritsch-Karlbauer begeistert in Villach!

Andrea Latritsch-Karlbauer präsentierte ihr Buch in Villach, das die Auswirkungen von Körpersprache und Haltung veranschaulicht.

Villach, Österreich - Am 4. April 2025 präsentierte die Villacher Autorin Andrea Latritsch-Karlbauer ihr neues Buch im Bambergsaal in Villach. Zu den Gästen zählten unter anderem Bundesrat Manfred Mertel, Landesrätin Sara Schaar und Gemeinderätin Isabella Rauter. Die Veranstaltung war geprägt von einer positiven Atmosphäre, die durch das gut gelaunte Publikum verstärkt wurde. Latritsch-Karlbauer, die Trägerin des Kultur-Ehrenzeichens der Stadt Villach ist, stellte die zentrale These ihres Buches vor: Die Art und Weise, wie wir uns bewegen und unsere Körperhaltung beeinflussen nicht nur unser Gehirn und Herz, sondern auch unsere Psyche.

In diesem Kontext lädt sie das Publikum dazu ein, die eigenen Stärken in der Körpersprache zu erkennen und zu aktivieren. Ein besonderes Highlight war die interaktive Einbindung, die durch QR-Codes ergänzt wurde, über die die Anwesenden Zugang zu Lernvideos von der Autorin erhielten. Latritsch-Karlbauer ist nicht nur Autorin, sondern auch als Trainerin für Haltung und Authentizität tätig und bietet Schulungen für Menschen aus verschiedenen Bereichen an.

Körpersprache und ihre Bedeutung

Die Bedeutung der Körpersprache wird oft unterschätzt. Latritsch-Karlbauer zeigt in ihrem Werk, dass selbst kleine

Gesten unsere Stimmung erheblich beeinflussen können und damit auch die Reaktionen unseres Umfeldes. Eine veränderte Haltung wirkt sich direkt auf unsere Kommunikation und das gegenseitige Empfinden aus. Besonders interessant ist die Erkenntnis, dass ein leichtes Hohlkreuz die Attraktivität sowohl des Perspektivträgers selbst als auch der Menschen um ihn herum steigert.

Die Autorin empfiehlt darüber hinaus, dass das Einnehmen einer Siegerpose, die für Stärke und Mut steht, nützlich sein kann, besonders vor herausfordernden Gesprächen. Die eigene Körperhaltung, wie etwa das Heben der Hände in die Hüften, fördert das Selbstbewusstsein und hilft, Zweifel abzubauen. Blickkontakt und ein leichtes Heben des Kinns verstärken diesen Effekt zusätzlich, weshalb sie rät, diese Übungen regelmäßig vor dem Spiegel zu praktizieren.

Stärkung des Selbstbewusstseins

Latritsch-Karlbauer betont, dass ein beherzter Handschlag Kontrolle und Durchsetzungsvermögen signalisiert. Auch Techniken zur Stressbewältigung, wie das Zurücklehnen, das Verschränken der Arme hinter dem Kopf oder das Übereinanderschlagen der Füße bei tiefem Durchatmen, helfen, Erfrischung und Energie zu fördern.

Ein weiterer Aspekt, den die Autorin anspricht, ist die Ausstrahlung. Eine aufrechte und lockere Haltung vermittelt Sympathie und Offenheit. Ein Kopf, der gehoben ist, sowie ein Lächeln tragen zur positiven Wahrnehmung bei. Wie Latritsch-Karlbauer fasst, sind diese Fähigkeiten der Körpersprache Schlüsselkomponenten für mehr Erfolg und Zufriedenheit im persönlichen und beruflichen Leben.

Insgesamt zeigt die Buchpräsentation von Andrea Latritsch-Karlbauer, wie wichtig die eigene Körpersprache für das Wohlbefinden und die Kommunikation ist. Laut **Idee für mich** wird unser Auftreten von der Umgebung wahrgenommen und

kann stark beeinflussen, wie wir in sozialen Interaktionen auftreten. Es bleibt spannend zu sehen, wie die Erkenntnisse der Autorin in die Praxis umgesetzt werden.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Villach, Österreich
Quellen	• www.klick-kaernten.at • www.idee-fuer-mich.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at