

Die praktische Körpersprachenliste

Gesicht:

- Schweiß abwischen/abtupfen
- Makeup verwischen
- Nasenflügel aufblähen, Nase rümpfen/reiben/kratzen/hochziehen
- in der Nase bohren
- Stirn reiben/kratzen/runzeln
- Schläfen massieren
- Wange kratzen/streichen/zupfen
- Tränen abwischen/abtupfen
- am Bart zupfen, über den Bart streichen/kratzen, den Bart zwirbeln

Augen:

- blinzeln, schielen, zwinkern, rollen, massieren
- Augenbrauen hochziehen, zusammenziehen
- eine Augenbraue heben

Mund:

- verziehen
- auf der Unterlippe kauen/auf die Unterlippe beißen
- Lippen aufeinander pressen
- mit den Fingern an den Lippen zupfen, über sie streichen
- mit der Zunge die Lippen befeuchten/über die Lippen lecken
- auf einem Stift kauen, mit einem Stift gegen die Zähne schlagen
- (Kaugummi- oder Spucke-)Blasen bilden, Kaugummi kauen
- Tabak kauen
- auf einem Strohalm/Zahnstocher herumkauen
- Zigarette/Zahnstocher im Mundwinkel beim Sprechen kleben lassen
- Lippenstift/Lipgloss auftragen/verschmieren/korrigieren
- gurgeln/prusten/blubbern
- lächeln/grinsen/gähnen
- pfeifen

Ohren:

- am Ohrläppchen zupfen/spielen
- im Ohr bohren

Kopf:

- Kopf oder Kinn kratzen/reiben/heben/nach vorn strecken/zurückwerfen/auf die Brust sinken lassen/zur Seite neigen
- Haar bürsten/zwirbeln/ausreißen/hinters Ohr streichen
- nicken, schütteln

Hals:

- recken
- Halswirbel knacken lassen

Körper:

- nach vorn/zurück/zur Seite lehnen
- aufrecht stehen, kerzengerade aufrichten
- Hände in die Hüften stemmen, breitbeinig aufbauen
- auf und ab wippen, nach vorn und hinten wippen
- Schultern heben/kreisen/sinken lassen
- mit den Achseln/Schultern zucken
- Arme um den Körper schlingen

Hände:

- knacken lassen/aneinander reiben
- Nägel reinigen/kauen/schneiden/lackieren
- Handflächen streicheln/massieren
- Handgelenke kratzen/kreisen und/oder knacken lassen/streicheln
- mit einer Tasse/Stift/Serviette/Tischtuch/Messer/Gabel/Löffel usw. spielen
- eine Münze oder einen Stift über die Finger tanzen/wandern lassen
- Hände reiben
- am Daumen nuckeln
- mit den Fingern auf dem Tisch trommeln
- über eine Narbe/Warze streichen
- mit dem Finger drohen/zeigen/deuten

Sonstiges:

- mit den Füßen scharren/nach etwas treten
- auf die Uhr/das Handy blicken, E-Mails oder SMS, WhatsApp usw. checken
- Brillengläser reinigen
- Beine übereinanderschlagen
- von einem Fuß auf den anderen tänzeln
- etwas nebenbei auf den Tisch/ein Blatt Papier/eine Serviette usw. kritzeln
- mit einem Ring/einer Kette/Ohrring usw. spielen
- in einer Bewegung einfrieren
- ein Haustier/Schoßtier halten/streicheln
- lachen, weinen, lächeln, schnüffeln, zittern, beben, schaudern, zucken, wackeln, seufzen, den Atem anhalten, niesen, schnauben, sich krümmen, sich winden, sich drehen, husten, sich räuspern
- zu sich/mit sich selbst reden/flüstern/murmeln
- mit dem Stuhl wackeln/kippeln/scharren