PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

PUBERTÄT VERSTEHEN

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 12



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.



Pubertät verstehen

Was Mimik und Körpersprache deines Teenagers wirklich verraten – ein Wegweiser für Eltern durch eine bewegte Lebensphase.

Das hormonelle Achterbahn-Prinzip

Biologisches Großprojekt

Hormone steuern tiefgreifende Umbauprozesse im Gehirn – ein körperlicher Kraftakt.

Gefühlschaos ist normal

Die Suche nach dem Ich pendelt zwischen Kindheit und Erwachsensein.

Eltern als Anker

Verständnis statt Ratlosigkeit gibt Halt in stürmischen Zeiten.



Die Geheimsprache des Körpers



Lange bevor Worte gefunden werden, spricht der Körper. Gefühle zeigen sich oft unbewusst – und genau hier liegt der Schlüssel zum Verständnis.

- Mimik
- Gestik
- Körperhaltung



Mimik: Das Gesicht als Spiegel der Seele

Blickkontakt als Barometer

Direkter Blick zeigt Vertrauen, Wegsehen deutet auf Unsicherheit oder Scham hin.

Das erzwungene Lächeln

Wenn das Gesicht Höflichkeit heuchelt, während das Innere kämpft.

Stirnfalten & Lippen

Feine Bewegungen verraten die wahre Stimmung hinter der Fassade.

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Gestik: Hände verraten mehr als Worte

Verschlossene Haltung

Verschränkte Arme dienen als Schutzschild gegen Überforderung und Stress.

Lebhaftes Gestikulieren

Ausladende Bewegungen sind ein Zeichen von Begeisterung und echtem Engagement.

Rückzug

Teenager machen sich oft klein oder wenden sich ab, wenn sie Distanz suchen.



Körpersprache im Familienalltag

01

Den Moment abwarten

Reibungsflächen müssen nicht sofort zu Konflikten werden – Timing entscheidet.

02

Gelassenheit zeigen

Konsequenz ohne Vorwurf erreicht den Teenager nachhaltiger.

03

"Ich bin Ich" anerkennen

Die erwachende Persönlichkeit verdient Respekt und Raum.



Schule und soziales Umfeld



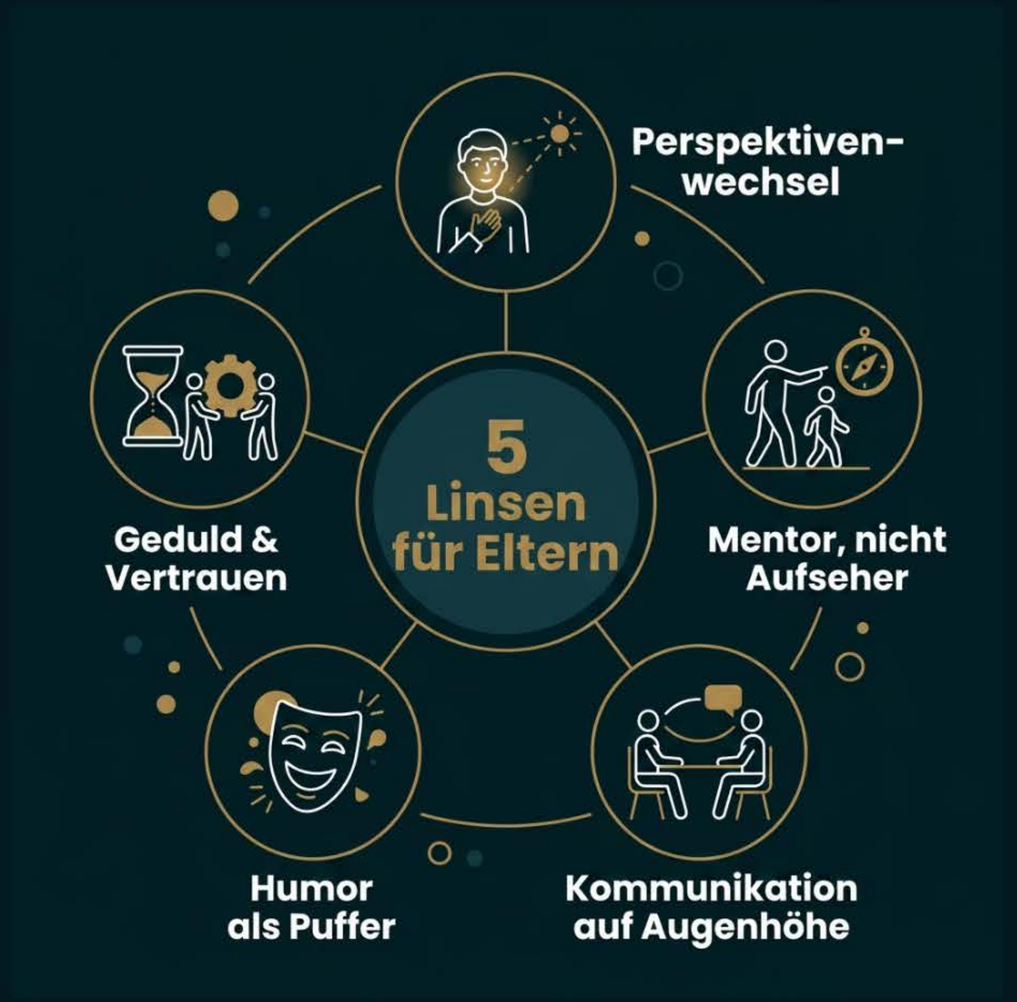
Außerhalb der Familie verändert sich die Körpersprache erneut – hier lohnt sich aufmerksames Hinsehen.

- Signale der Überlastung in Haltung und Mimik lesen
- Anpassung an die Peergroup bei der Identitätsfindung
- Ernsthafte Probleme rechtzeitig erkennen

Werkzeuge für Eltern: Die 5 Brillen

Ein Perspektivwechsel hilft, die Pubertät aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten – und souverän zu begleiten.

- Humor wirkt als wertvoller Puffer für die schwierigsten Phasen.



Praktische Strategien für den Dialog

Richtig deuten

Eine defensive Körperhaltung bedeutet nicht immer Angriff – oft ist es Schutz.

Den Moment wählen

Manchmal ist Zuhören wichtiger als jede Antwort.

Verantwortung einfordern

Vertrauen in die eigene Person stärkt das Kind nachhaltig.



Fazit: Brücken bauen statt Mauern ziehen

> Dein Teenager ist auf einer Entdeckungsreise – sei der wohlwollende Begleiter.

Verbindung schaffen

Aufmerksamkeit für nonverbale Signale schafft echte Nähe.

Geduld bewahren

Pubertät ist eine Phase – die Beziehung bleibt bestehen.



DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de