

## **Mit optimaler Körpersprache zu noch mehr Erfolg**

# **So trainieren Sie den souveränen Auftritt**

### **Der Gang**

#### **Ihr Auftritt, bitte!**

Ihre Rede beginnt nicht erst am Rednerpult, sondern bereits mit dem Aufstehen von Ihrem Platz. Erheben Sie sich langsam und schwerfällig, hastig und hektisch, überrascht und überstürzt oder ruhig und konzentriert, schwungvoll und dynamisch?

#### **Üben Sie, souverän aufzutreten**

Trainieren Sie den souveränen Auftritt. Üben Sie das Aufstehen und Gehen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Geh-Geschwindigkeiten, unterschiedlichen Schrittlängen. Was macht Ihr Oberkörper, wenn Sie gehen? Schwankt er wie bei einem Seemann? Ist er den Beinen voraus, oder kommt er hinterher? Sind die Hüften beweglich oder steif?

#### **So ist es angemessen**

Beim neutralen Gang, wie er auf dem Weg zum Rednerpult angemessen ist, bewegen Sie sich zielbewusst, in flüssigem Tempo und einer Ihrer Körpergröße angemessenen Schrittlänge. Gehen Sie, ohne sich mit Gedanken über die bevorstehende Rede oder anderes abzulenken, zügig, aber ohne Eile. Achten Sie darauf, ruhig durchzuatmen! Andernfalls wird Ihr Gang abgehackt und unter Umständen sogar unfreiwillig komisch wirken.

## Der Stand

### Wenn Sie am Pult angekommen sind

Wenn Sie angekommen sind, nehmen Sie sich einen Atemzyklus lang Zeit, um zur Ruhe zu kommen, bevor Sie das erste Wort sagen. Will sagen: Atmen Sie einmal in Ruhe ein und wieder aus.



Füße hüftbreit auseinander

Trainieren Sie auch, einen guten **Bodenkontakt** zu finden. Stellen Sie dazu die Füße hüftbreit auseinander. Schwingen Sie nun ruhig mit dem Körper vor und zurück, dann seitlich, zuletzt im Kreis (im und gegen den Uhrzeigersinn). Spüren Sie der Gewichtsverlagerung nach (Ballen, Ferse, links, rechts), und pendeln Sie sich so auf Ihre Mitte ein.



Unterschiedliche Standbreiten

Vergleichen Sie, wie der Abstand der Füße zueinander die Gewichtsverteilung beeinflusst, wie die Stellung der Füße den gesamten Körperausdruck verändert und Auswirkungen auf Ihre gesamte Körperhaltung hat: Weit auseinandergestellte Füße vermitteln Anspruch auf Raum; wird es zuviel, erinnert die Haltung an einen Cowboy.



...unterschiedliche Signale

Sind die Füße eng geschlossen, stehen Sie unsicher, und der Betrachter kann das leicht als Schüchternheit empfinden.



Auch die unterschiedliche Gewichts-Verteilung sendet...

Üben Sie nun die ungleichmäßige Gewichtsverteilung auf Standbein und Spielbein. Sie vermittelt eine gewisse Lässigkeit. Steht ein Bein deutlich weiter vorne als das andere (in der Regel das rechte), senden Sie - je nach Gewichtsverteilung - unterschiedliche Signale: Gewicht vorne signalisiert Aktivität, Vorangehen.



...unterschiedliche Signale

Gewicht hinten signalisiert sich zurückziehen, aus der Schusslinie bringen.

### **So ist es angemessen**

In jedem Fall ist der neutrale Stand die beste "Ausgangsbasis" für alle Varianten des Stehens und die angemessene Grundposition während einer Rede:

Stehen Sie etwa hüftbreit, die Füße annähernd parallel das Gewicht auf beide Füße gleich verteilt.

### **Während der Rede**

Ob Sie während einer Rede stehen bleiben oder Ihre Position verändern, hängt ganz von Ihrem Typ ab: Was für den einen angemessen ist, mag der andere schon als zu unruhig oder (im Gegenteil) als zu festgenagelt empfinden.

## Die Haltung

### Kopf hoch, Brust raus, Bauch rein?

Welche "Haltung" Sie in einer Frage einnehmen, zeigen Sie ohne Worte.

Probieren Sie es einmal vor dem Spiegel aus. "Brust raus, Bauch rein" wirkt, insbesondere bei geschlossenem Stand, wie auf dem Exerzierplatz. Und ein eingesunkenes Brustbein wirkt, als ob Sie "sich hängen lassen" oder "geknickt" sind.



"Hochnäsiger..."

Bereits ein um wenige Zentimeter gehobener Kopf kann Sie arrogant oder "hochnäsiger" erscheinen lassen. Ihre Körperhaltung spricht allerdings nicht nur durch sich selbst. Sie hat auch Einfluss auf die gesprochene Sprache.

### Testen Sie den Einfluss der Haltung auf die gesprochene Sprache

Das können Sie leicht mit folgendem Experiment feststellen: Versuchen Sie, denselben Satz mehrmals mit gleichem Ausdruck, aber in verschiedenen Körperhaltungen (stolz aufgerichtet, zusammengesunken, auf einem Bein, kauend, liegend usw.) zu sagen: Sie werden feststellen, dass es ausgesprochen schwierig sein kann, den gewählten Ausdruck in nicht passenden Körperhaltungen beizubehalten. Probieren Sie es einmal!

### Übung: Kopf hängen lassen und langsam aufrichten

Für eine angenehm aufrechte Haltung hier unser Übungsvorschlag: Stehen Sie breitbeinig. Lassen Sie den Oberkörper vornübersinken (nicht wippen!), und bleiben Sie so lange mit dem Kopf nach unten hängend stehen, wie es Ihnen nicht unangenehm ist. Achten Sie darauf, dass die Atmung fließt. Der Kopf hängt, der Hals wird immer länger, die Rückenmuskulatur gibt zum Boden nach. Richten Sie sich nun langsam auf, Wirbel für Wirbel. Die Atmung fließt gleichmäßig weiter, der Kopf hängt, wird erst ganz zum Schluss aufgerichtet: Nun stehen Sie ganz natürlich und ohne Übertreibung gerade aufgerichtet.

### Sitzhaltung

Um den Oberkörper auch im Sitzen gut aufrichten zu können, rollen Sie das Becken auf dem Stuhl vor und zurück. Spüren Sie, wie Sie über die beiden Sitzbeine rollen? Wenn Sie eben gerade vor den Sitzbeinen sitzen, bleibt Ihr Oberkörper aufgerichtet. Diese Haltung ermöglicht Ihnen eine freie Atmung und einen guten Stimmklang.

## Gestik

Mit Gestik bezeichnen wir die Bewegung der Hände und Arme beim Sprechen.

### Die Sprache der Hände differiert nach Nationalität, Persönlichkeit und Anlass

Während z. B. in Italien die Menschen sprichwörtlich "mit Händen und Füßen" sprechen, sind Mitteleuropäer mit diesem Ausdrucksmittel sehr viel zurückhaltender.

Es hängt jedoch sehr stark von Ihrer persönlichen Art, von Ihrem Temperament ab, inwieweit Ihre Hände unterstreichen und verdeutlichen, was die Stimme erzählt. Es gibt exzellente Redner, die ohne Gestik auskommen, und ebensolche, die sich ihrer ausgiebig bedienen.



"Mit Händen und Füßen..."

### Übung: So koordinieren Sie Sprache und Gestik und verdoppeln die Redewirkung

Beschreiben Sie einfach ein imaginäres Bild oder eine Szenerie gleichzeitig mit Worten und Händen. Beispiel: "Ich hätte gern einen großen Ball von einem Meter Durchmesser" (gleichzeitig beschreiben Sie einen großen Kreis mit den Händen).



Variieren Sie Ihre Gestik

Variieren Sie, je nachdem, worauf es Ihnen besonders ankommt: Ist Ihre gewohnte Gestik sehr ausschweifend, aber unpräzise, so beschreiben Sie einen filigranen technischen Schaltplan oder eine Silberstiftzeichnung.

Ist Ihre gewohnte Gestik sehr sparsam, und möchten Sie Ihre Gestik reicher und größer werden lassen? Dann beschreiben Sie ein opulentes Bild.

Wichtig ist nur, dass Ihre Hände genau das zeigen bzw. mitmalen, was Ihre Worte ausdrücken.

## **Die Mimik**

### **Mimik: Die Sprache des Gesichts**

An Ihrem Gesicht lässt sich eine unendliche Vielzahl von Gefühlen ablesen.

Mit feiner Reaktion zeigen die Gesichtsmuskeln, was Sie "zwischen den Zeilen" ausdrücken: Unsicherheit, Freude, Stolz, Ironie, Lächeln, Begeisterung und vieles andere.

### **Machen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur zum Spiegel Ihrer Gefühle**

Versuchen Sie nicht, bewusst die Mimik zu verändern - das würde nur gekünstelt (und damit unecht) wirken. Sie können aber dafür sorgen, dass Ihre Gesichtsmuskulatur empfänglicher wird für die verschiedenen Impulse. Den Rest besorgt Ihr Unterbewusstsein.

### **So lockern Sie Ihre Gesichtsmuskeln**

Lockern Sie Ihre Gesichtsmuskulatur - besonders dann, wenn Sie angespannt sind -, indem Sie Grimassen ziehen. Und das geht so:

- Legen Sie die Stirn in Falten, und entspannen Sie sich wieder;
- kneifen Sie die Augen fest zu, und öffnen Sie sich wieder;
- ziehen Sie die Nase kraus, und schürzen Sie die Lippen.
- Aber bitte: alles spielerisch und nie verbissen!

## **Der Blick**

### **Der Blick, die Sprache der Augen**

Ein chinesisches Sprichwort sagt: "Der Blick ist das zweite Rückgrat."

Tatsächlich ist der Blick die wichtigste Möglichkeit, ohne körperliche Berührung Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Und umgekehrt ist es die größtmögliche Beleidigung, einen Menschen zu übersehen, also zu ignorieren; denn einen Menschen nicht anzuschauen sagt:

"Du bist Luft für mich." Achten Sie deshalb darauf, dass Sie als Redner Ihre Zuhörer auch anblicken; denn nur dann fühlen sie sich richtig angesprochen.

Bedenken Sie: Sie sprechen immer für andere Menschen. Und das spüren ihre Zuhörer und danken es Ihnen mit Aufmerksamkeit und Freude beim Zuhören.

### **Was sich mit Blicken alles ausdrücken und verbinden lässt**

- Ein Blick ins Wörterbuch
- Blickkontakt aufnehmen;
- einen (vielsagenden / vernichtenden) Blick zuwerfen;
- mit Blicken töten;
- jemanden freundlich anblicken;
- jemandem zuzwinkern;
- einen mit Argusaugen beobachten;
- ein Auge auf jemanden werfen;
- ein Auge zudrücken;
- jemanden nicht aus den Augen lassen;
- jemanden mit den Blicken verfolgen;
- mit einem lachenden und einem weinenden Auge;
- große Augen machen;
- jemandem schöne Augen machen;
- jemandem etwas von den Augen ablesen;
- jemanden mit Blicken durchbohren / fixieren;
- Liebe auf den ersten Blick empfinden;
- jemanden mit Blicken verzaubern;
- der Blick spricht Bände;
- etwas mit einem Blick erfassen;
- jemanden mit Blicken verschlingen;
- heimliche Blicke tauschen / wechseln;
- jemandem ins Blickfeld geraten;
- den Blickwinkel ändern;
- tief blicken lassen;
- jemandem ins Auge fallen;
- sehenden Auges ins Unglück laufen.