

Career Service | Schlüsselkompetenzen@TUD | Janine Kläffling

Der Körper redet mit - Körpersprache (auch digital) verstehen

Montagvormittag, 28. November 2022

11.10 bis 12.40 Uhr

Kennenlernrunde

**Such dir einen Gegenstand
oder eine Körperbewegung aus, die Wohlbehagen
bei dir auslöst!**

(Zeit: 2 Minuten)

Reflektiere kurz:

**Warum hast du dich
zu diesem Thema angemeldet?**

Kennenlernrunde

Name.

Das habe ich gefunden
oder getan um mich
wohl(er) zu fühlen.

Diese Erwartungen
habe ich an den
Workshop.

Ablauf

- 1) Körperhaltung
für einen souveränen Auftritt
- 2) Wirkungsstarke Gesten
für die Präsentation vor Publikum
- 3) Mimik & Blickkontakt

1) Körperhaltung

2) Gesten

Und jetzt ihr!

Übung:

Passende Gesten einsetzen (Teil 1)

Teilt euch in 1 Beobachter:in & 2 Präsentierende auf!

1. Die 2 Präsentierenden sprechen zuerst miteinander & versuchen dabei Gesten einzusetzen. Ihr könnt zur Auflockerung frei starten & Gesten, die ihr sonst nutzt, ausprobieren!
2. Anschließend sprecht ihr beiden darüber, wie sich die Gesten beim Ausführen für euch angefühlt haben, bzw. ob ihr euch gegenseitig angesprochen gefühlt habt.
3. Zuletzt teilt der:die stille Beobachter:in ihre Auffassung zu den beobachteten Gesten mit!

Tauscht auch gern die Rollen und führt die Übung zwei oder drei Mal durch. Haltet eure Beobachtungsergebnisse schriftlich für euch fest!

Übung:

Findet Passende Gesten (Teil 2)

Findet zu diesen Aussagen Gesten, die man gut in einem Online-Format nutzen kann!

- *„Ich freue mich, dass Sie heute meiner Präsentation folgen werden.“*
- *„Im Verlauf des Projektes hat sich unsere Gruppe zu einem Team zusammengeschweißt.“*
- *„Dank drei einfacher Maßnahmen konnten wir 500€ sparen.“*
- *„Im Schritt eins haben wir uns erstmal einen Überblick über die Lage verschafft. Anschließend haben wir ein Gespräch mit den betroffenen Mitarbeitern geführt und abschließend einen Personalentwicklungsplan vorgelegt.“*
- *„Einige Testversuche mussten wir wieder und wieder durchführen.“*

Was tun mit den Händen?

- traut euch Worte mit euren Händen zu unterstreichen
- hilfreich: zuerst reflektieren, ob man selbst kleine Handbewegungen wiederholt (z.B. stressreduzierende Gesten, wie Haare oder Brille zurechtrücken, an Nase zupfen, etc.) – dann versuchen solche Gesten abzustellen
- Unbedingt vermeiden die Hände verschänkt oder hinter dem Rücken zu halten, Handbewegungen unter der Gürtellinie
- Gesten sollten mit der zu übermittelnden Botschaft übereinstimmen

Was tun mit den Händen?

- offene Gesten – offene Arme signalisieren meist Großzügigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Selbstsicherheit, Offenheit -
Arme nicht zu nah am Körper halten, Handflächen nach oben richten
- statt künstlicher Gestikulation, gebt euch wie ihr seid und verwendet lieber natürliche Gesten, wie z.B.
 - z.B. Aufzählen mit den Fingern
 - auf Materialien zeigen
 - einerseits-andererseits-Gesten

Was tun mit den Händen?

optimale Grundhaltung

- Arme angewinkelt seitlich des Körpers halten
- legt beide **Hände** locker vor dem Bauchnabel ineinander oder nebeneinander
- von da aus mit der anderen Hand gestikulieren
- alternativ könnt ihr auch einen Arm locker seitlich halten und den anderen Arm anwinkeln wieder mit einer Hand auf Nabelhöhe, dann bei wichtigen Passagen automatisch beide Arme anwinkeln

Power Poses

High-Power poses



Screenshot TED-Vortragsfolien Cuddy, Amy J. C. (2012): Your body language may shape who you are. TEDGlobal 2012, 2012. Online verfügbar unter https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are, zuletzt geprüft am 22.11.2022.



Screenshot TED-Vortragsfolien Cuddy, Amy J. C. (2012): Your body language may shape who you are. TEDGlobal 2012, 2012. Online verfügbar unter https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are, zuletzt geprüft am 22.11.2022.

Low-Power poses



3) Mimik & Blickkontakt

Und jetzt ihr!

**Holt euch ein Post-It oder Notizzettel für
die nächste Übung!**

Übung:

Blickverhalten im Online-Meeting

Teilt euch in folgende verschiedene Rollen auf:

2 Beobachter:innen &
1 Präsentierende -

Die präsentierende Person benötigt einen Notizzettel (Post-It, o.ä.) ,
dieser Zettel wird nun an verschiedenen Orten positioniert:
vor, neben, hinter, über dem Laptop

Die präsentierende Person **soll über ein Thema sprechen** und immer mal
wieder auf die Notizzettel schauen.

Als Beobachter:innen konzentriert ihr euch nun darauf,
wie ablenkend oder unangenehm es wirkt, wenn die:der Präsentator:in
in die verschiedenen Richtungen schaut.

Feedbackrunde

Dein Feedback im Online-Fragebogen!
(3 Minuten)

Scanne folgenden QR-Code
oder nutze folgenden Link
(auch im Chat)

<https://evasys.verw.tu-dresden.de/evasys/online.php?p=GEE15>



Literatur

Allhoff, Dieter-W.; Allhoff, Waltraud (2021): Rhetorik & Kommunikation. Ein Lehr- und Übungsbuch, mit Arbeitsblättern und zahlreichen Abbildungen. 18., aktualisierte Auflage. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Bilinski, Wolfgang; Bruno, Tiziana; Adamczyk, Gregor (2016): Körpersprache und Rhetorik. Ihr souveräner Auftritt. 3. Auflage. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG. Online verfügbar unter https://www.wiso-net.de/document/HAUF,AHAU,VHAU_9783648086810313.

Cuddy, Amy J. C. (2012): Your body language may shape who you are. TEDGlobal 2012, 2012. Online verfügbar unter https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are, zuletzt geprüft am 22.11.2022.

Cuddy, Amy J. C.; Schultz, S. Jack; Fosse, Nathan E. (2018): P - Curving a More Comprehensive Body of Research on Postural Feedback Reveals Clear Evidential Value for Power-Posing Effects. Reply to Simmons and Simonsohn (2017). In: *Psychological Science* 29 (4), S. 656–666. DOI: 10.1177/0956797617746749.

Neumann, Reiner (2017): Souverän auftreten. Auftritt, Wirkung, Rhetorik / Reiner Neumann. München: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG.

Sator, Sigrid (2014): Angstfrei reden und präsentieren. ein Selbsthilfebuch / Sigrid Sator. 1. Aufl. Bern: Huber.

Schmettkamp, Michael; Flume, Peter (2015): Präsentieren. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG. Online verfügbar unter https://www.wiso-net.de/document/HAUF,AHAU_9783648069196253.

Sollmann, Ulrich (2013): Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation. 1. Aufl. Heidelberg: Auer (Carl-Auer Compact).

Übungen, Materialpool Career Service, Skript: „Tipps und Tricks für gelungene Präsentationen aus dem Homeoffice“ von Luka Gläßge

Bildquellen

Screenshots aus TED-Präsentation:

Cuddy, Amy J. C. (2012): Your body language may shape who you are. TEDGlobal 2012, 2012. Online verfügbar unter https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are, zuletzt geprüft am 22.11.2022.