

# Exkurs 1: Körpersprache

- Körperhaltung
- Mimik
- Gestik

# Körperhaltung

Unsere Haltung nimmt Einfluss darauf wie uns andere wahrnehmen. Sehr selbstbewusste Personen nehmen gerne viel Raum ein. Sie stellen sich beispielsweise breitbeinig hin und ziehen ihre Schultern stark nach hinten. Hingegen versuchen schüchterne Menschen sich eher kleiner zu machen, um weniger aufzufallen. Das bedeutet, sie haben einen engen Stand, ziehen die Schultern hoch und machen meist noch einen kleinen Buckel.

Während einer Präsentation möchte man präsent wirken und als selbstsicher wahrgenommen werden. Auch hierfür gibt es eine passende Haltung: die offene Haltung. Wer diese einnimmt wirkt aktiv, selbstbewusst und ist gleichzeitig flexibel was das Gestikulieren und Bewegen im Raum angeht. Diese Haltung zeichnet sich durch folgende Punkte aus:

- Schulterbreiter Stand. Beide Füße fest am Boden.
- Schultern leicht zurück, sodass eine gerade Rückenhaltung entsteht. (Achtung: kein Hohlkreuz!)
- Gerade Kopfhaltung
- Arme entweder locker neben dem Körper hängen lassen oder angewinkelt, sodass die Hände zwischen den Hüftknochen und dem Brustbein sind. Die zweite Haltung ist eine gute Ausgangshaltung, um zu gestikulieren.

## Übungen für eine offene Körperhaltung:

1. Teste deine Körperhaltung.
  - a. Stelle dich mit deinem Rücken an eine Wand oder eine Tür, deine Füße sind dabei wenige Zentimeter von der Wand entfernt. Achte darauf, dass du deine Haltung nicht verfälscht. Stelle dich so an die Wand wie du auch normal im Raum stehen würdest.
  - b. Wenn du bereits eine gute Körperhaltung hast, berührst du die Wand an drei Punkten: deinem Hinterkopf, deinen Schulterblättern und deinem Po.
  - c. Falls das nicht der Fall ist, passt du jetzt bitte deine Haltung an, aber ohne deine Füße zu bewegen.
  - d. Nun musst du nur noch deine Schultern leicht zurückziehen, sodass der obere/ hintere Teil deiner Oberarme die Wand leicht berührt.  
→Jetzt befindest du dich in einer aufrechten Körperhaltung.

Diese Übung gibt dir Auskunft über deine grundsätzliche Körperhaltung. Außerdem kannst du deine Körperhaltung hiermit auch trainieren, indem du die Übung mehrere Tage in Folge für mind. 30 Sekunden durchführst.

## 2. Schulterposition

Ziehe deine Schultern für 3 Sekunden so hoch es geht. Lasse nun die Spannung abfallen. Deine Schultern sollten sich nun in der idealen Position befinden.

### Tipps:

- Tendierst du im Stand zu schwanken? Dann kannst du deine Füße leicht versetzen. Ein Fuß steht ungefähr eine Fußlänge vor dem anderen Fuß. Hiermit wird es dir deutlich schwerer fallen deine Hüfte zu bewegen.

## Mimik

Während einer Präsentation wird der präsentierenden Person regelmäßig ins Gesicht gesehen. Unsere Mimik ist daher ebenso wichtig wie ein guter Stand.

Ein offener und freundlicher Blick sollte trotz jeder Anspannung bewahrt werden. Versuche nicht nur auf einen Punkt zu starren, sondern schweife mit deinem Blick durch den Raum. Eine Möglichkeit hierfür ist, dir ein paar freundlich wirkende Personen als Fixpunkte auszusuchen und diese regelmäßig anzusehen. Starre auch diese Personen nicht an. Eine angenehme Blickdauer beträgt 3-6 Sekunden. Alternativ kannst du mit deinem Blick eine feste Bewegung verfolgen. Hierfür empfiehlt es sich gedanklich ein M zu malen, da du mit dieser Bewegung beinahe alle Personen ansiehst.

Macht es dich nervös den Personen tatsächlich in die Augen zu sehen, kannst du auch auf den Punkt zwischen den Augenbrauen blicken. Die Person wird sich trotz dessen angesprochen fühlen und deine Nervosität senkt sich.

Wenn du die Personen eh schon ansiehst kannst du ihnen auch ab und an ein Lächeln schenken. Es lockert die Stimmung und vermittelt dir und der angelächelten Person ein gutes Gefühl.

4

# Gestik

Gesten können dein Gesagtes unterstreichen und somit für mehr Verständnis und Eindringlichkeit bei deiner Zuhörerschaft sorgen. Gleichzeitig beleben sie dein Gesagtes und lassen dich aktiver wirken.

Jeder Mensch ist jedoch unterschiedlich, manche Personen setzen sehr viele und große Gesten ein und andere setzen Gesten eher limitiert ein. Du kennst dich selbst am besten und wirst wissen zu welcher Kategorie du zählst.

Auch wenn einem das Gestikulieren schwerfällt, sollte man sich darum bemühen zumindest gezielt Gesten einzusetzen. Gesten lassen sich dabei auch erlernen. Wie das geht wird dir in den nachfolgenden zwei Übungen verdeutlicht.

Eine sehr simple Geste welche häufig genutzt wird, ist es auf etwas zu zeigen. Dabei sollte immer die ganze flache Hand genutzt werden, wobei die Handinnenfläche zum Publikum zeigt. Der einzelne Zeigefinger hat eine ermahnende Wirkung und sollte daher vermieden werden.

## Übungen:

1. Lerne Gesten von guten Rednern und Rednerinnen.

Hierzu kannst du dir Reden von Politikern und Politikerinnen, Unternehmern und Unternehmerinnen oder auch TedTalks ansehen. Das Internet liefert hierfür eine Unzahl an kostenlosen Lernmaterialien.

Beginne immer erst zu schauen ob dir das Video gefällt.

→Ja oder Nein?

Wenn Ja, beginne das Video von vorn und achte genauer auf die Gesten und Bewegungen der vortragenden Person. Probiere die Geste selbst aus, schreibe dir Bewegungen auf, speichere dir das Video. Versuch hierbei deinen eigenen Weg zu finden einen Mehrwert aus den Inhalten zu ziehen.

Falls die Antwort Nein lautet, solltest du dir das Video trotzdem noch einmal ansehen. Achte nun jedoch genauer darauf was dir womöglich nicht gefällt.

→ Steht die Person zu steif da?

→Wiederholt sie immer ein und dieselbe Bewegung?

Notiere dir auch diese Erkenntnisse, jedoch diesmal unter den Aspekt, dass du diese Punkte vermeiden solltest beziehungsweise dir nicht erst angewöhnst.

## 2. Gesten können trainiert werden.

Nachdem du mögliche Gesten gesammelt hast (die dir gefallen haben!) probierst du sie vor einem Spiegel aus. Überlege dir, in welchem Kontext diese Geste angemessen ist.

→ Findest du die Geste passt zu dir?

Wenn Ja, wiederhole sie und versuche sie in Zukunft einzubauen. Anfangs muss man neue Gesten noch aktiv einsetzen doch mit der Zeit gehen passende Bewegungen in Fleisch und Blut über.

Wenn Nein, kannst du sie getrost vergessen.

- ! Gesten sind sehr individuell, trotzdem ist es möglich, dass du deine Wahrnehmung für Gesten schärfst und neue Gesten in dein Repertoire aufnimmst. Traue dich dabei neue Gesten auszuprobieren oder Gesten überhaupt einzusetzen.

### Tipps:

- Gesten sollten zwischen den Hüftknochen und dem Brustbein stattfinden.
- Größe der Gesten: Drei-Gelenk-Regel. Vor einer kleinen Gruppe sollte man nur Gesten aus dem Handgelenk nutzen, ab ca. 20 Personen wird der Ellbogen mitgenutzt und in einem großen Saal werden die Schulter noch hinzugefügt.
  - ! Faustregel und kein Gesetz.
- Falls du eher spärliche gestikulierst und Stichpunktzettel nutzt oder die Notizfunktion bei PowerPoint, kannst du dir auch einen Vermerk für die jeweilige Geste machen beziehungsweise dich generell ans Gestikulieren erinnern.
- Hände immer vor oder neben dem Körper halten
  - ! Nicht in die Hosentaschen stecken oder hinter dem Rücken halten
- Immer mit der ganzen, flachen Hand zeigen, wobei die Handfläche zum Publikum zeigt.
  - ! Der Zeigefinger sollte vermieden werden, besonders beim Zeigen auf Personen.

## Quellenverzeichnis

- T. Bruno, G. Adamczyk, W. Bilinski: „Körpersprache und Rhetorik. Ihr souveräner Auftritt“, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, 1. Auflage 2011;
- C. Schmid-Egger, C. Krüll: „Körpersprache-das Trainingsbuch: überzeugend auftreten, die unbewussten Signale deuten können“, Beck, 2. Auflage 2014
- Anton Stangl: „Die Sprache des Körpers: Menschenkenntnis für Alltag und Beruf“, ECON Taschenbuch Verlag, 2. Auflage 1997