

Authentische Körpersprache

Zwei wirkungsvolle Präsentationshacks

Maike Lenz-Scheele

Wie Sie mit einer sicheren Körpersprache die Wirkung Ihres Vortrags oder Ihrer Präsentation verstärken.

Dieser Artikel bietet ihnen

- Fragen für die Planung eines Vortrages
- Hinweise zum Einsatz von Körpersprache
- Hacks, die Sie direkt umsetzen können

Stellen Sie sich vor, als Fachexpert*in bekommen Sie den Auftrag in einer Woche einen Vortrag zu halten. Sie beginnen damit, sich zu überlegen über welche Inhalte sie reden möchten.

Im Laufe der Vorbereitung stellen Sie sich vielleicht die folgenden Fragen:

- Wie überzeuge ich die Kunden oder die Kollegen von meiner Idee? Welche Erwartungshaltung haben meine Kunden? Welche Inhalte sind für meine Kollegen im Moment interessant?
- Welche Inhalte wähle ich aus?
- Wie präsentiere ich mein Wissen? Verwende ich Power Point Folien, Tabellenkalkulationen, grafischen Animationen, Bildern, Storytelling (welche Geschichten und Fallbeispiele veranschaulichen das Thema) oder Flip Charts?
- Wie beziehe ich mein Publikum mit ein? Möchte ich Interaktionen einbauen?

Diese Überlegungen und die damit verbundenen Vorbereitungen beziehen sich auf das WAS und WIE der Inhaltsgestaltung Ihres Vortrages. Es sind alles wichtige Punkte, und wenn Sie diese Fragen für sich beantworten, haben Sie ein sehr gutes Gerüst für Ihren Vortrag.

Viele Fachexpert*innen hören an dieser Stelle auf und denken, dass sie gut vorbereitet sind. Und ja, das stimmt auch. Denn es ist schon mehr, als viele andere tun. Manchmal ist es vielleicht sogar so, dass Sie eine Präsentation mit null Vorbereitungszeit halten müssen und den Inhalt selbst zum ersten Mal sehen, während sie vor Publikum etwas darüber sagen. Dies sind jedoch Ausnahmen und ich gehe hier von einer zeitlich angemessenen Planbarkeit aus. Allerdings: gerade in Momenten wo Sie vielleicht mal ins kalte Wasser springen müssen ist der nächste Punkt besonders wichtig.

Der Wirkungsfaktor Körper

Mit diesem entscheidenden Faktor können Sie die Wirkung Ihres Fachvortrages deutlich verstärken. Viele Redner*innen nehmen die Aufregung vor dem Vortrag und die Erleichterung nachher wahr. Währenddessen spüren Sie nichts. Mit dieser körperlichen „Abwesenheit“ können Sie einen inhaltlich korrekten Vortrag abliefern, jedoch niemanden begeistern.

Wie präsent sind Sie in Ihrem Körper während sie sprechen? Wie unterstützen Sie mit Ihrer Körpersprache Ihre Bilder- und Folien-, und Wortsprache?

1. Hack: Seien Sie körperlich anwesend

Bemerken Sie Ihre Füße auf dem Boden, während Sie vor der Gruppe stehen. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Sie müssen nichts extra tun. Es geht darum körperliche Präsenz nicht auszuschalten. Eigentlich ist sie immer da, wir nehmen sie nur meist nicht wahr. Erlauben Sie, dass Sie sich - in sich selbst - ausbreiten. Sie können sich vorstellen, dass Ihr innerer Körper Ihre äußere Körperhülle berührt. Nehmen Sie Ihren Körper ein. Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit nach außen und lassen Sie Ihren Blick bewusst weit werden. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre innere Grundhaltung, laden Sie die Menschen mental ein, Ihnen zuzuhören und geben sie Ihre Erlaubnis angeschaut zu werden. Bleiben Sie mit dieser Körperpräsenz verbunden, während Sie sprechen. Es geht um gesehen und gesehen werden. Üben Sie dies einige Male vor dem Vortrag, um es dann anwenden zu können.

Mit diesem klaren Mindset und dem damit verbundenen Bodysset schaffen Sie die beste Voraussetzung Ihren Vortrag mit Persönlichkeit zu präsentieren.

WIE Ihr Körper spricht ist ebenso entscheidend, wie das WAS sie sagen. Es sorgt beim Gegenüber für Irritationen, wenn Körpersprache und Wortsprache nicht übereinstimmen.

Wenn Sie einen sehr eloquenten Wortschatz verwenden und dies mit einer eher mageren Körpersprache paaren, wirkt dies für Ihre Zuhörer, die gleichzeitig auch Zuschauer sind, nicht überzeugend und glaubwürdig. Die Diskrepanz wird als Irritation wahrgenommen und verringert Ihre Glaubwürdigkeit.

Auch in der Körpersprache gibt es Menschen, die einen besseren Wortschatz als andere haben. Ich verstehe „besser“ an dieser Stelle, im Sinne von authentischer und variantenreicher. Für eine wirkungsvolle Körpersprache ist es nicht hilfreich irgendwelche Gesten einzustudieren oder zu vermeiden. Dies würde dazu führen, sich während des Vortrags ständig selbst zu kontrollieren und das wirkt nicht nur sehr unentspannt, es ist auch anstrengend. Aus meiner Erfahrung ist es hilfreich einen guten Wortschatz für eine unterstützende Selbstansprache aufzubauen. Ein solcher Wortschatz spiegelt auch die Einstellung und Intention des Menschen wider.

2. Hack: Reden Sie mit sich selbst, bevor Sie andere ansprechen

Wie könnte diese Selbstansprache aussehen, wie klingen? Es ist günstig mich sich selbst freundlich, wohlwollend und konstruktiv zu sprechen. So als würden Sie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund reden.

Eine konstruktive Selbstansprache an meinen Körper könnte z.B. lauten: *„Ich erlaube meinen Halsmuskeln loszulassen, so dass mein Kopf sich auf der Wirbelsäule ausbalanciert und alles von mir – zwischen Fußsohlen und Schädeldach - sich dreidimensional ausbreitet und ich vor dieser Gruppe mein Fachwissen präsentieren kann.“*

Dieser Satz fördert eine gute Körperkoordination. In Situationen die Menschen als Stress erleben – bei vielen Menschen zählt Präsentieren dazu - schaltet das gesamte System ins Notfallprogramm um und läuft sozusagen auf Autopilot. Die körperlichen Reaktionen im Notfallprogramm sind Zusammenziehen, Anspannen und Tunnelblick. Dies führt dazu, dass sich die Wahlmöglichkeiten verringern, man eher mehr Probleme als Lösungen sieht und nicht mit seinem ganzen Potential präsentieren und überzeugen kann.

Je mehr Sie in Kontakt zu sich selbst sind, je klarer die eigenen Selbstansprache ist um so wirkungsvoller und kompetenter ist die Präsentation Ihres Fachwissens.

Zusammenfassung

Hören Sie auf mit

- Folienschlachten
- Einstudierten Gesten

Gönnen Sie sich mehr

- Präsenz
- Aufmerksamkeit
- Selbstansprache

Authentische Kommunikation bedeutet die Entscheidungsfreiheit zu haben bewusst zu wählen, WAS ich sage und WIE ich es sage. Authentische Kommunikation ist bewusste Kommunikation, gerade auch im bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

Kommunikative Gestaltungskraft entfaltet sich, wenn Wortsprache und Körpersprache übereinstimmen.