

Liebe Redeinteressierte! **Liebe Freunde von Reden ohne Scheu!**

Herzlich willkommen bei der Herbstausgabe des Newsletters von Reden ohne Scheu!

Wenigen Themen wird in meinen Seminaren so viel Interesse und Aufmerksamkeit entgegengebracht, wie den Fragen der Körpersprache.

Und - mit wenigen Themen werden so viele „falsche Erwartungen“ verbunden, wie mit Informationen über die Körpersprache. Denn Ihr Körper lügt nicht. Auch wenn Sie meinen, dies wäre durch das Nachmachen von „vorgefertigten Gesten“ möglich – Sie würden sich unwohl fühlen und Ihr Publikum würde das bemerken.

Mit den folgenden Tipps können Sie auf die Bedürfnisse Ihrer Zuseher besser eingehen und für sich mehr Wohlbefinden in der Situation erreichen: damit Sie Freude am Reden und an der Aufmerksamkeit Ihres „Publikums“ entwickeln.

Lassen Sie mich wissen, welche Erfahrungen Sie mit meinen Tipps gemacht haben, die Kontaktmöglichkeiten dazu finden Sie auf meiner [Homepage](#).

Ihre Susanne Vollhofer



5 Tipps zur Körpersprache

Sichtbarkeit

Kleine, schüchterne Kinder verstecken sich hinter dem Rockzipfel der Mutter. Königinnen sieht man immer ganz und in voller Pracht.

Zeigen Sie sich also möglichst von vorne und möglichst „viel von sich“. Je weniger Körperteile von Schreibtischen, Pulten und anderen Hindernissen verdeckt werden, desto besser und sicherer werden Sie wahrgenommen.

(P.S. Auch Ihr eigener Körper ist ein Hindernis für die Blicke des Publikums!)

Fester Stand

Ihre Zuschauer/-hörer können sich besser auf Ihre Inhalte konzentrieren, wenn Ihr Körper in Ruhe ist.

Stellen Sie sich fest mit beiden Beinen auf den Boden (auch wenn Sie sitzen). Das beste Gleichgewicht stellt sich bei schulterbreitem Stand ein. Genießen Sie, wie fest und zuverlässig der Boden Sie trägt.

Stellen Sie sich vor, aus Ihren Füßen sprießen Wurzeln. Die verankern Sie fest im Untergrund und versorgen Sie mit Kraft für Ihre Rede.

Klare Bewegungslinien

Klare, zielgerichtete Bewegungen vermitteln dem Betrachter, dass Sie wissen, was Sie tun.

Egal ob Sie den Ort wechseln, an ein Flipchart schreiben oder etwas aufheben tun Sie das mit ruhigen, zügigen Bewegungen, die eine klare Ausrichtung haben.

Meist ist es richtig, während der Bewegung mit dem Reden zu pausieren (außer bei begleitender Gestik).

Korrespondenz mit dem Publikum

Ihr Publikum wünscht sich Zuwendung.

Mit der Zuwendung Ihres Körpers und Ihres Blickes sprechen Sie die Menschen in Ihrem Publikum direkt an. Suchen Sie sich dafür anfangs immer Ihnen „sympathische“ Zuhörer, die Sie unterstützen, und sprechen Sie zu diesen persönlich. Wenden Sie erst dann unbekanntem Gesichtern zu, wenn Sie ausreichend Sicherheit gefunden haben.

Hände und Arme

Hände und Arme stehen gleich nach dem Gesicht im Zentrum der Aufmerksamkeit des Publikums. Gerade zu Anfang eines „Auftrittes“ stellt sich häufig ein Unbehagen ein: „Wohin mit den Händen?“

Hier einige Richtlinien:

- Die Hände sollten immer sichtbar sein.
- Achten Sie auf eine entspannte Schulterpartie.
- Lassen Sie zu Beginn einen Arm ruhig neben dem Körper hängen die zweite Hand befindet sich locker etwa auf Nabelhöhe.
- Beginnen Sie, so bald Sie sprechen, mit Ihrer natürlichen Gestik. Diese ist für ein Publikum bis etwa 100 Personen ausreichend.
- Je höher Sie die Hände halten oder bewegen, desto lebendiger, aber auch desto unruhiger werden Sie wahrgenommen.

- Behalten Sie außer Ihren Stichwortkarten oder dergleichen nichts in der Hand. Stifte, Demonstrationsmaterial, etc. werden so bald als möglich weggelegt.
- Um die Hände möglichst locker halten zu können, empfehle ich die [„Sofort-Tipps gegen Lampenfieber“](#).

Und wie geht das in der Praxis?

Praxisübungen und viele weitere Tipps für Ihren entspannten und erfolgreichen „Auftritt“ gibt es in meinen Einzelcoachings und Seminaren.

Kurzfristige Vorbereitung bietet Ihnen mein [Notfall-Kit](#). Hier erfahren Sie mehr darüber. Reden Sie mit mir („[Kontakt](#)“), wir finden sicher eine für Sie passende Lösung.

Der nächste Termin für ein „offenes Seminar“ ist am Freitag, 04. und Samstag, 05. Dezember 2009 in Wien. [Hier](#) erfahren Sie mehr darüber! Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz!