



unternehmer.de

Das ePaper für Gründer, Selbständige & KMU

Ausgabe 10.2015

Jeden Monat ein neuer Schwerpunkt
redaktionell aufbereitet

Kostenlos

Wir stellen dieses schöne ePaper
kostenlos zur Verfügung

190.000 Leser

... und Sie sind einer davon!
Danke dafür.



Präsentation & Körpersprache

Diese Ausgabe beantwortet konkret 8 Fragen für Sie:

- ➔ **Grundkurs Körpersprache:** Was vermitteln unbewusste Gesten?
- ➔ **Erfolgreiche Teamführung:** Wie kann Körpersprache Konflikte lösen?
- ➔ **Gute Präsentationen:** Worauf kommt es hauptsächlich an?
- ➔ **Kundenpräsentationen:** Wie bleibt man als Verkäufer im Gedächtnis?
- ➔ **Gelassenheit bei Vorträgen:** Welche Übungen helfen mir dabei?
- ➔ **Kleider machen Leute:** Wie beeinflusst Kleidung unseren Job?
- ➔ **Small Talk im Beruf:** Mit welchen Themen klappt's zukünftig besser?
- ➔ **Feedback-Regeln:** Was muss ein Feedback-Geber beachten?

JETZT UMBLÄTTERN >>>

Endlich im Hier & Jetzt präsentieren!

Viel wurde zum Thema Präsentation und Körpersprache erzählt, geschrieben und geschult. Einige Tipps haben geholfen, manche verunsichert, viele wurden schlichtweg vergessen. Gibt es eine Möglichkeit, sich zu präsentieren, ohne ständig darauf achten zu müssen, ob das richtig ist, was ich mache, während ich es mache?

Es gibt so viele Tipps, die in Workshops „verkauft“ werden, die so gut wie gar nichts bewirken - außer Verunsicherung. In dem Moment, wo ein Vortragender darauf achtet, wie er sich zu bewegen hat, und sein Augenmerk während der Präsentation auf seine Haltung lenkt, verliert er die Konzentration. Er ist nicht mehr mit

seiner Präsentation verbunden, spürt sich nicht mehr und verliert den Faden. Die Folgen sind hastiges Sprechen, Atemlosigkeit und mangelnde Konzentration.

Wurde Ihnen auch schon eingebläut, dass Sie während des Sprechens über die Köpfe der Zuhörer blicken sollen, eine bestimmte Person fixieren, oder sich Zuschauer nackt vorstellen sollen?

Wovor fürchten Sie sich?

Warum soll ich mir Menschen, die an mir interessiert sind, nackt vorstellen und sie gedanklich erniedrigen oder ignorieren, um mich sicher zu fühlen?

Dabei liegt doch die Kunst einer gelungenen Präsentation darin, interessierten Menschen mit Freude, Humor und

Esprit spannende Inhalte zu vermitteln, Ihre Inhalte.

Sie wissen doch, was Sie tun

Die große Kunst einer authentischen Kommunikation liegt darin, sich die Bühne zu seiner Heimat zu machen, die Menschen, die Ihnen zuhören, zu lieben, sie zu begeistern. Laden Sie Ihre Zuhörerinnen & Zuhörer auf eine spannende Reise ein. Das sind interessierte Menschen, die wegen Ihnen gekommen sind. Belohnen Sie sie mit einer gelungenen Performance. Authentizität entsteht in dem Moment, wo Sie geerdet und locker sind, atmen, Ihre Zuhörer atmen lassen und mit Leidenschaft Ihre Geschichte erzählen.

Nutzen Sie Ihren Körper!

Ich möchte Sie nun einladen, bewusst an Ihre letzte Präsentation zu denken.

- ▶ Was war gut daran, wo haben Sie sich wohl gefühlt?



→ ▶ Wann waren Sie locker?

Genau in diesen Momenten waren Sie bei sich und mit den Inhalten verbunden, von denen Sie erzählten.

Alles ist in Ihnen, greifen Sie zu!

Darf ich Ihnen eine Übung vorstellen, die Sie ab heute mühelos in Ihr Leben einbauen und die sie sich jederzeit abrufen können? Ihr Körper merkt sich das. Ich beschäftige mich schon lange mit den Zusammenhängen von Gehen und Handeln. Wie Sie durchs Leben gehen, so sieht dann auch Ihre Präsentation aus. Bereits der Gang auf die Bühne entscheidet, wie heiter, gelassen oder hektisch Sie Ihre Inhalte vermitteln.

Stehen Sie sicher?

Achten Sie mal darauf, wie Sie stehen. Stehen Sie sicher, wackelig, verlassen Sie mit der Ferse den Boden oder knicken Sie seitlich weg? Dies ist bereits der erste Impuls, der erfolgt, bevor Sie Handlungen setzen.

4 Übungen für Ihren Alltag

1. Ihre Balance entdecken

Stellen Sie sich in Hüftbreite hin, Fußspitzen nach vorne gerichtet. Ideal ist es, auf folgenden drei Punkten zu stehen: Ferse Mitte, Ballen innen und außen. Das erreichen Sie,

indem Sie mit dem ganzen Körper nach links kreisen und anschließend nach rechts. Dann kehren Sie wieder in die Mitte zurück. So sucht sich der Körper die Mitte. Nun spüren Sie bewusst den Bodenkontakt. Achten Sie darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind und das Becken locker ist.

2. Oberkörper aufrichten

Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Schultern lockern Sie, indem Sie sie einmal bis zu den Ohren überdrehen und dann mit einem Seufzer fallen lassen.

3. Richtige Kopfhaltung finden

Die ideale Kopfposition erreichen Sie, indem Sie nicken, von groß bis klein. Danach sucht sich der Kopf die optimale Aufrichtung. Anschließend stampfen Sie ein paar Mal in den Boden.

Praxisübungen umsetzen & Veränderungen spüren

Gewöhnen Sie sich daran, diese Übungen täglich mehrmals zu machen, dann sind sie im Körper gespeichert. Das erfordert 2-3 Minuten täglich. Dies wirkt sich auf Ihre Ausstrahlung, Stimme und Handlungsweise aus, im Moment. Nachdem Sie gut geerdet stehen, zeige ich Ihnen eine herrlich einfache Übung, die Sie sofort locker werden lässt.

4. Das Lippenflattern

Flattern Sie mit den Lippen wie ein Pferd, bbbbbb. Hier lassen Sie überflüssige Spannungen los und der Körper signalisiert Ihrer Psyche und Ihrem Gehirn, dass Sie locker sind. Das Gehirn reagiert im Moment und entspannt Ihre Muskulatur.

Diese Übung wirkt wunderbar im täglichen Leben, auch vor Präsentationen. Nachdem Sie sich Ihre Balance zurückerobert haben, wischen Sie alle negativen Gedanken weg. Sie streichen mit Ihrer Hand alles Unangenehme vom Körper und richten sich wieder auf.

Gehen sie auf die Bühne mit dem Impuls "Ich gehe"!

Gehen Sie mit einem Impuls los, das heißt, Sie sagen sich innerlich „Ich gehe“ und rollen Sie Ihre Füße bewusst ab, Schritt für Schritt. Aktivieren Sie Ihre Arme, indem Sie sie bewusst mitnehmen und während des Gehens aktiv mitbewegen. Dies stärkt den Mut und bewirkt, dass Sie auch auf der Bühne wissen, wie Sie Ihre Arme verwenden. Gehen Sie auf die Bühne, kommen Sie an, erden Sie sich, atmen Sie aus, schauen Sie Ihre Zuhörer an und starten Sie mit einem Impuls. Machen Sie Pausen, erzählen Sie und genießen Sie die Reaktionen Ihrer ZuhörerInnen. ■



Autorin: Andrea Latritsch-Karlbauer

Andrea Latritsch-Karlbauer ist Expertin für Haltung und authentische Kommunikation. Sie ist gefragte Vortragende und schult als Trainerin für Haltung und Authentizität in ihren Seminaren Menschen aus den Bereichen Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur. Mit dem professionellen Blick der Schauspielerin erkennt die Autorin die Botschaften der Körperhaltung und hilft Menschen dabei, selbstbewusster und mutiger zu werden und ihr Leben in Fluss zu bringen. Ihr aktuelles Buch heißt „Wer geht gewinnt – Wie Ihr Gehen Ihr Handeln bestimmt“. Sie lebt in Kärnten in Österreich und arbeitet im gesamten deutschsprachigen Raum. <http://www.latritsch-karlbauer.com/>