

## NONVERBALES AUFTRETEN

Beim Auftreten wird die innere Haltung nach aussen sichtbar. Die Fähigkeit, über sein Auftreten zu wirken, fasziniert die Menschen seit jeher. Woher kommt es, dass sich alle Köpfe drehen, wenn gewisse Menschen einen Raum betreten oder zu reden beginnen?

### **Körpersprache: Sich nonverbal ausdrücken**

Wie wir sitzen, gehen, schauen, reden, zeigt Wirkung. Die Körpersprache, also Mimik und Gestik und Körperhaltung, wird in hohem Masse wahrgenommen - stärker als die Worte, die wir dabei äussern.

### **Stimme: Sprachmelodie und Tempo**

Eine monotone Sprachmelodie langweilt. Zu schnelles Sprechen macht auch Zuhörende atemlos. Zu leises Sprechen ermüdet. Zu lautes Sprechen wirkt aggressiv.

### **Begeistern: Werte und Ideen vertreten**

Andere für Ideen oder Werthaltungen zu begeistern, setzt voraus, dass der/die Redner/in selbst davon begeistert sind. Aber auch, dass er/sie den Mut hat, Ungewohntes zu vertreten. Zeigen Sie Ihren Mut und Ihre Begeisterung durch strahlen vor Freude und eine lebhafteste Gestik.

### **Souveränität: Sich nicht verunsichern lassen**

Souveränität zeigt sich, sobald unerwartete Störungen auftreten. Wer gereizt oder gar beleidigt reagiert, wirkt unsicher. Zeigen Sie Ruhe und Gelassenheit sowie Wertschätzung, auch wenn es turbulent zu und her geht.

### **Charisma: Andere anstecken**

Wer Charisma hat, kann andere Menschen durch seine Präsenz, seine Gestik oder Worte in Bann ziehen. Charisma ist eine Mischung aus Persönlichkeit und Sprachtechnik – sowie Intuition und Timing.

## METHODE ZUM FÖRDERN DES NONVERBALEN AUSDRUCKS

Video-Aufnahmen

### **Hinweis**

Sie finden weitere Hinweise und Literaturtipps zur Rhetorik und Präsentation auf [www.arbowis.ch](http://www.arbowis.ch)