

Der souveräne Auftritt

Wenn wir vor anderen Menschen sprechen, geht es nicht nur darum, WAS wir sagen, sondern auch darum, WIE wir es sagen. Selbstbewusstsein, Präsenz und Charisma spielen eine entscheidende Rolle. Unsere Kommunikationswerkzeuge Körpersprache und Stimme können uns dabei unterstützen. Wie? Das erfahren Sie in diesem Artikel, außerdem stelle ich Ihnen fünf Übungen für einen selbstsicheren Auftritt vor.

Von Constance Dada

Innere und äußere Haltung

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Tag als Kursleitende? Oder an Ihren ersten Vortrag? Vielleicht verspürten Sie ein Gefühl von Aufregung, Anspannung oder Nervosität. Unsere Gedanken und die dadurch entstehenden Emotionen haben einen Einfluss auf unsere Körpersprache und auf die Stimme – und damit auf unser Auftreten. Sind wir beispielsweise aufgeregt, kann es schnell passieren, dass wir kurzatmig werden, die Stimme überhöht und zittrig klingt oder wir zu schnell sprechen. Denn, wie sagte der österreichische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick so schön: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Das Gute daran ist, dass nicht nur die innere Haltung einen Einfluss auf die äußere hat, sondern auch umgekehrt: Ein stabiler Stand, eine kraftvoll klingende Stimme und eine deutliche Aussprache sorgen dafür, dass unsere Anspannung während des Sprechens weniger wird.

Stimme erzeugt Stimmung

Die Intention des Unterrichtenden gibt vor, welche Stimmung bei den

Lernenden erzeugt werden soll. Entscheidend dabei ist, welcher Subtext bzw. welche im Unterton liegenden Signale in die Worte gelegt werden.

Hier ein Beispiel:

Sprechen Sie den folgenden Satz einmal motiviert und überzeugt, das andere Mal genervt und gestresst: „Lasst uns mit den Übungen beginnen!“

Achten Sie genau auf Ihre Atmung und den Klang Ihrer Stimme. Der Satz bleibt auf der Sachebene gleich, erzählt aber in beiden Varianten etwas völlig anderes. Daher lohnt es sich, in der Unterrichtsvorbereitung oder vor einem Vortrag, sich auch über die Stimmung, die Sie bei den Zuhörenden auslösen möchten, Gedanken zu machen.

Begeisterung, Motivation, Entschlossenheit – das bestimmen Sie.

5 Praxistipps für die Vorbereitung

Im Folgenden stelle ich Ihnen fünf Übungen vor, mit deren Hilfe Sie sich ideal auf Ihren Unterricht und die sprechintensive Tätigkeit vorbereiten können.



1. Körperhaltung

Eine aufrechte Haltung sorgt für eine gute Präsenz. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem Sandstrand und buddeln Ihre Füße fest in den Sand. Bewegen Sie Ihre Zehen etwas und nehmen Sie den Boden wahr. Achten Sie weiter darauf, dass Ihre Knie locker sind, nicht durchgedrückt und heben Sie Ihr Brustbein. Der Kopfdeckel will die Decke berühren, wir ziehen uns lang.

2. Atmung

Zwerchfellübungen gelten als Stressfänger und sorgen für Vitalität. Konzentrieren Sie sich auf einen weit entfernten Punkt an der Wand oder schauen Sie aus dem Fenster. Stellen Sie sich vor, Sie werfen Dartpfeile auf eine Scheibe. Bilden Sie dazu die Laute p, t, k. Nehmen Sie die Hände in einer Wurfbewegung mit.



3. Artikulation

Lautverbindungen wärmen unser Sprechwerkzeug auf und sorgen für eine deutlichere Aussprache. Artikulieren Sie fünf mal hintereinander:

**DATALA, DATALE, DATALI, DATALO, DATALU
SANAWA, SANAWE, SANAWI, SANAWO, SANAWU
BALLALA, BALLALE, BALLALI, BALLALO, BALLALU**

4. Stimme

Trainieren Sie Ihre mittlere Sprechstimmlage. Hierbei geht es um den ökonomischen Einsatz der Stimme. Stellen Sie sich ein leckeres Essen vor und sprechen Sie ein genüssliches



5. Kraftstimme

Vor Menschen sprechen, ist auch eine sportliche Aufgabe für die Stimme. Damit Heiserkeit erst gar nicht auftritt, sorgen Resonanzübungen für einen guten Stimmsitz. Drücken Sie die Handballen aufeinander und sprechen Sie abwechselnd die Laute:

**HEY HO
HEY HO**



Üben, üben, üben

Ein überzeugender Auftritt kann trainiert werden. Gestik, Stimme und Sprache sind wie feine Instrumente. Übung hilft den richtigen Ton zu treffen und Harmonien zu finden. Daher versuchen Sie diese Übungen regelmäßig in Ihre Alltagsroutine einzubauen, beispielsweise morgens nach dem Aufstehen.

Ein letzter Tipp: Wenn Sie vor Ihren Lernenden sprechen, egal ob live oder online: Achten Sie darauf, dass Sie möglichst Ihre Hände beim Sprechen mitnehmen. Denn ein

wichtiger Leitsatz lautet: *Die Körpersprache führt und die Stimme folgt.* Die Hände sind die Dirigenten Ihrer Sprache und sorgen für Betonung und Rhythmus. Überzeugend und souverän aufzutreten ist am Ende eine Mischung aus guter Vorbereitung, einem positiven Mindset und dem Einsatz von Körpersprache und Stimme. Vor allem den letzten beiden Punkten sollten wir unsere Aufmerksamkeit schenken, wenn wir Zuhörende mitnehmen wollen. Wir alle besitzen diese faszinierenden nonverbalen und verbalen Werkzeuge. Sie kennenzulernen, zu trainieren und einzusetzen, sorgt für einen wirkungsvollen Auftritt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren.



Als Kommunikationstrainerin und Schauspielerin beschäftigt sich Constance Dada mit den Themen Körpersprache, Stimme und Rhetorik. Sie ist Mitgründerin der *wortfabrik* mit Sitz in Stuttgart.



Auftritt und Wirkung – die Werkzeuge für eine gelungene Kommunikation.

Gleich anmelden!
www.klett-sprachen.de/fortbildungen

Inhalt des Online-Seminars:

Wenn wir mit anderen Menschen sprechen, kommt es nicht nur darauf an, WAS wir sagen, sondern auch WIE wir es sagen. Der Einsatz von Gestik und Mimik sowie der Klang der Stimme spielen eine wichtige Rolle. In diesem Online-Seminar erhalten die Teilnehmenden Einblicke in die Kommunikationswerkzeuge Körpersprache und Stimme und bekommen wertvolle Tipps für einen souveränen und selbstsicheren Auftritt. Praktische Übungen sorgen dafür,

Kostenloses Online-Seminar

dass das Gelernte gut in den Alltag integriert werden kann. Entdecken Sie dabei Ihre individuellen nonverbalen und verbalen Fähigkeiten!

Referentin:
Constance Dada
5930 | 06.02.2024 |
15:30 – 16:30 Uhr
www.klett-sprachen.de/v-730/5930



Jetzt anmelden!