



Coachingmaterial

Corpus

Menschen mit einer starken Ausprägung in diesem Bereich wirken durch Ihr Auftreten und ihre Darstellungsfähigkeit. Sie vermögen es, mit dem ganzen Körper zu sprechen und Ihren Absichten auch ohne viele Worte wirkungsvoll Ausdruck zu verleihen.



Coachingmaterial *Erscheinungsbild*

Corpus

Diese Person wirkt so, als würde sie besonders viel Wert auf ihr Äußeres legen. Sie erweckt bei anderen Menschen den Eindruck einer Person die es zu lieben scheint, sich durch individuelle Stilmittel in Szene zu setzen. Man erkennt sie häufig an Markenkleidung, ausgefallenen Accessoires und hochwertigen Materialien.

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

OUTFIT- TIPPS FÜR DEN BUSINESS-MANN:

Die berufliche Kleidung soll der Art der Tätigkeit angepasst sein. Gedeckter Anzug oder dezente Kombination, Oberhemd mit Kragen und Manschetten in weiß oder uni Pastellfarben. Der Kragenknopf muss geschlossen sein.

Anzug:

2-teilig oder 3-teilig, 2-Reiher nur in Klassischen Branchen wie z.B. Bank

dezente Farben und Muster - Grautöne, Schwarz, Blau, Espresso

eher klassische Schnitte gute Passform: körpernah - aber trotzdem großzügig,

Schultern, Ärmellänge so, dass Manschetten noch ca. 2 cm sichtbar.

Hosentlänge ca. 5 mm über Beginn des Absatzes, schmale Hosen leicht aufstehen lassen.

Hemd:

Dezente Farben und Muster.

Dezente Knöpfe aus Perlmutter.

Kragenweite so wählen, dass noch ein Finger Platz hat.

Herausnehmbare Kragenstäbchen (für gut sitzende Kragenspitzen)

Kent-, Tab, oder Haifisch-Kragen,

Button-Down-Kragen ist eher sportlich

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

(Fortsetzung 1 / OUTFIT) TIPPS FÜR DEN BUSINESS-MANN:

Krawatte:

Dezente Farbe und Muster - auf Anzug, Hemd und Typ abgestimmt

Krawattenseide mit Verstärkung. Richtige Länge: Spitze überdeckt genau den Knopf des Hosenbundes.

Schuhe:

Dunkle Schuhe aus Glattleder mit Ledersohle, Schnürschuhe. Gepflegt, sauber und mit Schuhspannern gespannt, nicht abgetragen. Abends nur schwarze Schuhe.

Strümpfe, Socken:

Dunkler als die Hose. Uni oder sehr dezent gemustert. Auf keinen Fall weiße Socken. Lang genug, damit beim Sitzen das behaarte Männerbein nicht sichtbar ist. Sehr gut sind auch Kniestrümpfe.

Gürtel:

Zu den Schuhen passend. Dezente, elegante Gürtelschnalle, NICHT sportlich.

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

(Fortsetzung 2 / OUTFIT) TIPPS FÜR DEN BUSINESS-MANN:

Hosenträger:

Vorteilhaft für etwas korpulentere Männer, die Ausführung, keine einfachen Gummihosenträger! Dezente Muster und Farben - keine Mickey-Maus Muster oder Ähnliches.

Schmuck:

Maximal 2 Ringe - Ehering. Uhr - keine Imitationen oder zu sportliche Uhren. Keine sichtbaren Ketten, Armbänder, Ohrringe, Piercings, Tätowierungen.

Dont´s für den Business-Mann:

Keine Fliege im Berufsleben
Wollpullover oder Pullunder unter dem Anzug
Gürtelschlaufen ohne Gürtel
Krawatten oder Socken mit Gagmotiven
Krawatten aus Leder, Strick, Plastik, oder Holz und fertig gebundene mit Gummiband
Geöffneter Hemdenknopf unter der Krawatte
Einstecktuch im Muster von Krawatte
Weiße Socken, zu kurze Socken
Ungeputzte Schuhe
Braune Schuhe zu grauem oder blauem Anzug
Zweifarbige Schuhe, Sandalen, Turnschuhe, Slipper oder Stiefelletten zu Anzug

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

Tipps für die Business-Frau

Businesskleidung:

Kostüm

Eleganter, femininer Hosenanzug

Kleider in dezenten Farben und Mustern

- z.B. Etuikleid mit Blazer

Hose oder Rock mit Blazer oder Jacke

Dazu elegante Bodies und T-Shirts,
schlichte Blusen, Twinsets

Passform:

Rocklänge nicht zu kurz

Ärmel nicht zu lang

Richtige Größe - körpernah, aber nicht zu eng

Nicht zu tief dekolletiert

Schuhe:

Farblich passend - nicht knallrot

Nicht zu flach und nicht zu hochhackig –

am besten Pumps, gepflegt, nicht abgetreten,

Absatz in Ordnung

Strümpfe:

Farblich passend

Dunkle Strümpfe nicht zu hellen Schuhen

Keine Muster, tagsüber, nicht zu glänzend

Keine Kniestrümpfe zu Röcken

Keine Laufmaschen - Reservepaar bereithalten

Auch im Sommer Strümpfe zu

klassischen Kostümen/Röcken tragen

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

(Fortsetzung 1)

Tipps für die Business-Frau

Handtasche:

Farblich zu den Schuhen passend

Vom Stil und Größe zu Outfit und Person passend

Keine Rucksäcke

Schmuck:

Dezent - weniger ist mehr

Keine üppigen Hängeohrringe - lenken ab

Edle Uhr

Nicht an jedem Finger einen Ring, maximal 4 insgesamt

Keine Fußkettchen, Billigschmuck, schlechte Imitationen

Modeschmuck sollte als Modeschmuck erkennbar sein

Fettnäpfchen:

Glitzerteile, Lurex

Spaghettiträger

Nappaleder

Lange Schlitz

Rüschen

Durchsichtige Kleidung

Schulterfrei

Unordentlicher Rocksaum

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

Allgemeine Outfit-Tipps

Kleidung:

Markenaufnäher und Preisschilder entfernen
Achten Sie darauf, dass keine Aufhängeschlaufen sichtbar sind
Grundsätzlich gepflegt, gebügelt und ohne Flecken, nicht abgetragen

Körperpflege:

Regelmäßige Körperpflege
Gutes Deo verwenden
Dezentes Eau de Toilette
Für frischen Atem sorgen - evtl.
Lutschpastillen lutschen - keinen Kaugummi!

Hände:

Saubere, gepflegte Fingernägel
Bei trockener Haut eincremen, keine rissige Nagelhaut
Dezenten Nagellack - darf nicht abgeplatzt sein

Gesichtskosmetik:

Gepflegte Haut
Nicht zu solariengebräunt
Make-up dezent und zum Typ und Kleidung passend
- weniger ist mehr,
bei Tageslicht schminken
Keine Make-up Spuren auf der Kleidung

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Dennoch gelten einige Regeln für Mann und Frau, auf die es sich immer dann zu achten lohnt, wenn man den klassischen Businessmann oder die klassische Businessfrau verkörpern will. Sehen Sie dazu die folgenden Hinweise:

(Fortsetzung 1/ Allgemeine Outfit-Tipps)

Frisur:

Zum Typ passend Erkennbarer Haarschnitt – keine langen Nackenhaare oder Zöpfe
Gepflegte, gewaschene Haare - keine Schuppen
Dezente Haaraccessoires Vorsicht mit dem Nachwuchs bei Dauerwellen, Strähnen, Farben

Körperhaare:

Bei Frauen: Körperhaare entfernen – Gesicht, Achseln, Beine
Bart: Wenn Bart, dann sehr gepflegt
und denken Sie daran:
Lachen Sie mehr, denn der Bart schluckt viel Mimik!

Accessoires

Brille:

Dezente Farben
Gestell soll den Typ unterstreichen und auf Hautton und Gesichtsform abgestimmt sein
Nicht zu dominant
Edles Gestell
Gläser entspiegelt, nicht getönt

Aktentasche:

Sauber
Keine Imitationen
Nicht zu voll stopfen

Schreibgeräte:

Keine billigen Werbe-Kugelschreiber
Mit Sorgfalt ausgewählt und zur eigenen Persönlichkeit passend

Kleidung ist stets Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und natürlich eine Frage des individuellen Geschmacks. Mit Hilfe verschiedener „Äußerlichkeiten“ lassen sich für Dritte auf den ersten Blick bestimmte Statements „verkörpern“. Zur Erweiterung Ihres Corpus-Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

Folgendes Statement will ich verkörpern:

Dazu wähle ich die folgenden „Äußerlichkeiten“:

Oberbekleidung_____

Farben_____

Materialien:_____

Schuhe/Strümpfe_____

Kopf/Hände/Schmuck_____

Accessoires_____



Coachingmaterial *Gestik*

Corpus

Diese Person wirkt so, als hätte sie eine besondere Freude daran, das gesprochen Wort gestikularisch zu unterstützen und die Gestik anderer Menschen genau zu beobachten. Man erkennt sie daran, dass sie zum Beispiel das Wort *Unterstreichen* mit den Händen in der Luft unterstreicht.

Zur Verbesserung Ihres gestikularischen Geschicks und Erweiterung des entsprechenden Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

GestenReich

Bitte formulieren Sie im linken Kasten einen Text. So, wie er in Ihren täglichen Gesprächen vorkommen könnte. Anschließend unterstreichen Sie, welche Aussage Sie gestikularisch besonders unterstützen möchten. Und schließlich notieren Sie bitte im rechten Kasten, mit welcher Geste diese Unterstützung überzeugend erfolgen könnte

Notieren Sie in dieser Spalte Ihren Text und unterstreichen Sie die gestikularisch zu unterstützenden Aussagen.

Bitte notieren Sie hier, mit welchen Gesten Sie die unterstrichenen Aussagen überzeugend unterstützen können.

CREATING MORE AUTHENTIC SMILES

Körpersprache und persönliche Inszenierung sind trainierbar. Und zwar so, dass man man selbst bleiben und dennoch jederzeit in verschiedene Rollen schlüpfen kann. Dazu empfehlen wir die folgende Übung:

Verkörperung Der aufgestaute Ärger

Stellen Sie sich vor, Sie fahren seit einer halben Stunde hinter einem Lieferwagen auf der Autobahn. Leider stehen nur zwei Spuren zur Verfügung und es ist dichter Verkehr. Sie haben es sehr eilig, da Sie ohnehin schon zu spät sind. Alles Lichthupen, Ausscheren und Hupen nützt nichts. Der Fahrer des Lieferwagens fährt stur weiter auf der linken Spur. Und Ihnen schwillt vor Ärger der Kamm. In diesem Zustand inszenieren Sie jetzt bitte den folgenden Text:

„Es ist doch eine Unverschämtheit. Dieser Saukerl könnte doch wirklich auf die rechte Fahrbahn fahren. Eine Unverschämtheit. Ich weiß gar nicht, was das soll. Der hat wohl seinen Führerschein im Versandhaus bestellt. Seit fast 50 km kriecht dieser dumme Typ jetzt schon vor mir her. Der will mich wohl erziehen, oder was? Hau endlich ab, Du lahme Ente. Das ist doch wohl nicht zu fassen. Den zeige ich an. Na warte Bürschchen, wenn ich erst mal an Dir vorbei bin, dann zeig ich's Dir!“

Körpersprache und persönliche Inszenierung sind trainierbar. Und zwar so, dass man selbst bleiben und dennoch jederzeit in verschiedene Rollen schlüpfen kann. Dazu empfehlen wir die folgende Übung:

Verkörperung

Ruf nach Zärtlichkeit

Versetzen Sie sich bitte in die Rolle einer Frau, die ihren Mann gerne verführen möchte. Seit zwei Stunden liegen Sie im Bett und warten darauf, dass er endlich seine Modelleisenbahn ausmacht und zu Ihnen kommt. In den schillerndsten Farben malen Sie sich aus, wie schön es mit ihm sein könnte. Verträumt hängen Sie den laszivsten Gedanken nach. Und diese Stimmung verkörpern Sie mit dem gehauchten Wortlaut:

„Liebling, was machst du denn gerade? Nicht schon wieder. Ich weiß da was viel Netteres und Besseres. Liebling? Hörst du mich? Soll ich zu dir kommen oder kommst du zu mir? Ach Liebling, nun komm schon. Stell dich nicht so an. Das kann doch noch warten. Jetzt komm endlich. Hier erwartet dich etwas viel Wichtigeres. Das kann nicht warten. Liebling? Weißt du was: Jetzt kommst du erst mal hierher, erholst dich für einige Augenblicke und dann kannst du dich dem Thema mit neuer Kraft widmen.“

Körpersprache und persönliche Inszenierung sind trainierbar. Und zwar so, dass man man selbst bleiben und dennoch jederzeit in verschiedene Rollen schlüpfen kann. Dazu empfehlen wir die folgende Übung:

Verkörperung

Das Kleinkind-Gehabe

Erinnern Sie sich an die Zeit, in der Ihre Eltern Sie ausgerechnet immer dann gestört haben, wenn Sie so richtig schön im Spiel versunken waren. Wenn Sie selbst Langeweile hatten, dann hatten die Eltern kaum Zeit für Sie. Aber wenn Sie richtig schön gespielt haben, dann mussten Sie immer irgend etwas für sie erledigen. Immer Sie, nie der große Bruder. Inszenieren Sie Ihrem Zorn darüber mit den Worten:

„Nein, ich will das aber nicht. Immer muss ich den Müll raus bringen. Mein großer Bruder kann auch mal gehen. Wieso immer ich? Ja, aber ich hab doch den Müll erst gestern runter gebracht. Und einkaufen war ich heute auch schon zweimal für Dich. Nein, ich will nicht. Nein, auch dann nicht. Wenn ich den Müll jetzt runter bringen würde, was bekäme ich denn dafür? Nein, wenn ich den doofen Müll runter bringe, will ich dafür auch was bekommen. Na gut. Aber das nächste Mal muss der Tom gehen. In dieser Woche ist das wirklich das letzte Mal.“

Körpersprache und persönliche Inszenierung sind trainierbar. Und zwar so, dass man man selbst bleiben und dennoch jederzeit in verschiedene Rollen schlüpfen kann. Dazu empfehlen wir die folgende Übung:

Verkörperung Ober-Lehrer

Stellen Sie sich vor, Sie sind 59 Jahre alt, als LehrerIn also kurz vor der Pension. Das kommt Ihnen auch gerade recht, weil Ihnen die neumodischen Unterrichtsmethoden sowieso schon seit langem zuwider sind. Als ein/e solche/r LehrerIn stellen Sie in herablassender Weise Ihren Unterrichtsbeginn wie folgt dar:

„Damit klar ist, wie wir miteinander umgehen, schicke ich folgendes noch voran. Während meiner Ausführungen herrscht grundsätzlich absolute Stille. Wer schwätzt, kriegt einen Verweis. Fragen werden notiert und erst in der nächsten Unterrichtsstunde gestellt und beantwortet. Überhaupt sind jegliche Unterbrechungen zu unterlassen. Zuwiderhandlungen werden je nach Schwere mit Strafaufgaben oder Verweisen geahndet. So, das wär's zum Umgangston fürs Erste. Daß ich absolute Disziplin, Pünktlichkeit und Sauberkeit erwarte, versteht sich von selbst.“

Körpersprache und persönliche Inszenierung sind trainierbar. Und zwar so, dass man man selbst bleiben und dennoch jederzeit in verschiedene Rollen schlüpfen kann. Dazu empfehlen wir die folgende Übung:

Verkörperung Nachrichten-SprecherIn

Bitte verlesen Sie die folgende Meldung in moderater Form mit der Mimik und Gestik einer/s Nachrichten-Sprechers/in vor:

„München - Neuesten Meldungen zufolge ist es den Stadtvätern der Bayerischen Landeshauptstadt erneut gelungen, Unternehmertum zu verhindern. ‘Wir können es nicht zu lassen, dass öffentliche Plätze für alternative Filmfestivals von Veranstaltern missbraucht werden, die das Wort Kino kaum richtig buchstabieren können’, schimpfte der erst kürzlich designierte Sprecher des Kreisverwaltungsreferats Carl-Gustav Mulu. Anlass zu der Schelte gab ihm das von den Münchner Jungunternehmern und Event-Spezialisten Atze Dorfruhm und Tristan Reinsch geplante und durchgeführte Kino Open Air, das zigtausend Zuschauer auf den Königsplatz gelockt und so zur totalen Zerstörung des frisch angelegten Rasens gesorgt hatte. ‘Besucher eines Klassikkonzertes treten schlichtweg leiser auf’, begründete Mulu sein Plädoyer für Klassikkonzerte und gegen Open-Air-Kinoveranstaltungen auf dem Königsplatz. Bisher nicht bestätigten Meldungen zu folge bahnt sich hier eine neue, diesmal sich in der Kulturszene vollziehende Amor-Affäre an. Dorfruhm will gegen die vorläufige Ablehnung seines Veranstaltungsantrags nun mit juristischen Schritten vorgehen.“

Zur Verbesserung des schauspielerischen Talents und damit auch der Fähigkeit, bestimmte Stimmungen auf Anhieb und bewusst verkörpern zu können, wird die folgende Übung empfohlen:

„Eines der größten Wunder der Natur ist die Tatsache, dass die Maus aus dem Ei geschlüpft ist.“

Bitte schlüpfen Sie mit diesem Satz in die folgenden Sprach-Rollen und achten Sie dabei darauf, daß Sie diese Rollen auch mit Ihrer Gestik und Mimik unterstützen:

Nachrichtensprecher

Hauptmann vor Rekruten

Arroganter Fatzke

Einfühlsamer Geistlicher

Büttenredner im Karneval

Kleines Kind

Dr. Kimble auf der Flucht

Der sich vor Lachen Biegende

Zur Verbesserung des schauspielerischen Talents und damit auch der Fähigkeit, bestimmte Stimmungen auf Anhieb und bewusst verkörpern zu können, wird die folgende Übung empfohlen:

„Eines der größten Wunder der Natur ist die Tatsache, daß die Maus aus dem Ei geschlüpft ist.“

Bitte schlüpfen Sie mit diesem Satz in die folgenden Sprach-Rollen und achten Sie dabei darauf, dass Sie diese Rollen auch mit Ihrer Gestik und Mimik unterstützen:

Sensationsreporter

Schüchterchen

Wichtigtuer

Kumpel unter Freunden

Referent auf einer Tagung

Schlechte-Nachrichten-Überbringer

Freudige-Mitteilung-Machender

Nachtwächter

Zur Verbesserung Ihres gestikularischen Geschicks und Erweiterung des entsprechenden Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

GestenReich

Bitte üben Sie zu jeder der folgenden Gemütsverfassungen verschiedene Gesten vor dem Spiegel (oder besser noch vor laufender Videokamera). Wenn Sie mit einer bestimmten Darstellung rundherum zufrieden sind, notieren Sie sich bitte die Ausdrucksdetails, die diese Darstellung Ihrer Meinung nach besonders überzeugend gemacht haben.

Freude_____

Sorge_____

Angst_____

Kraft_____

Zorn_____

Arroganz_____

Unverständnis_____

Neugier_____

Verwunderung_____

Zur Verbesserung Ihres gestikularischen Geschicks und Erweiterung des entsprechenden Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

GestenReich

Bitte üben Sie zu jeder der folgenden Gemütsverfassungen verschiedene Gesten vor dem Spiegel (oder besser noch vor laufender Videokamera). Wenn Sie mit einer bestimmten Darstellung rundherum zufrieden sind, notieren Sie sich bitte die Ausdrucksdetails, die diese Darstellung Ihrer Meinung nach besonders überzeugend gemacht haben.

Trotz_____

Verliebtheit_____

Gier_____

Anstrengung_____

Unwohlsein_____

Unbeschwertheit_____

Verwundung_____

Kummer_____

Zuversicht_____



Coachingmaterial *Mimik*

Corpus

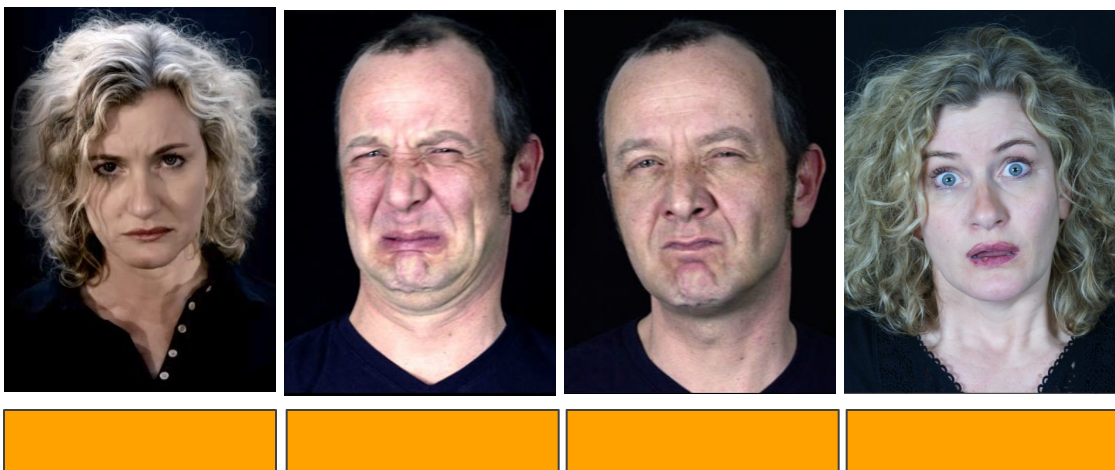
Diese Person wirkt so, als könne sie feinstofflichen Bereich der Mimik anderer lesen und mit der eigenen Mimik ein offenes Buch für die anderen zu sein. Man erkennt sie daran, dass sie in Meetings z.B. bei kleinsten, mimischen Regung eines Gesprächs-partners den Grund dafür in Erfahrung bringen möchte und deshalb nachfragt.

Zur Verbesserung Ihres mimischen Geschicks und Erweiterung des entsprechenden Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

Panto Mimik

Bitte ordnen Sie im folgenden den sieben Mimik-Bildern die Ihrer Meinung nach zutreffenden Basisemotionen zu.

Angst / Überraschung / Ärger / Ekel / Verachtung / Trauer / Freude



Zur Verbesserung Ihres mimischen Geschicks und Erweiterung des entsprechenden Repertoires wird die folgende Übung empfohlen:

Panto Mimik

Bitte üben Sie zu jeder der folgenden von Paul Ekman untersuchten sieben Basisemotionen die jeweils passende pantomimische Darstellungen vor dem Spiegel (oder besser noch vor laufender Videokamera). Wenn Sie mit einer bestimmten Darstellung rundherum zufrieden sind, notieren Sie sich bitte die Ausdrucksdetails, die diese Darstellung Ihrer Meinung nach besonders überzeugend gemacht haben.

Angst

Überraschung

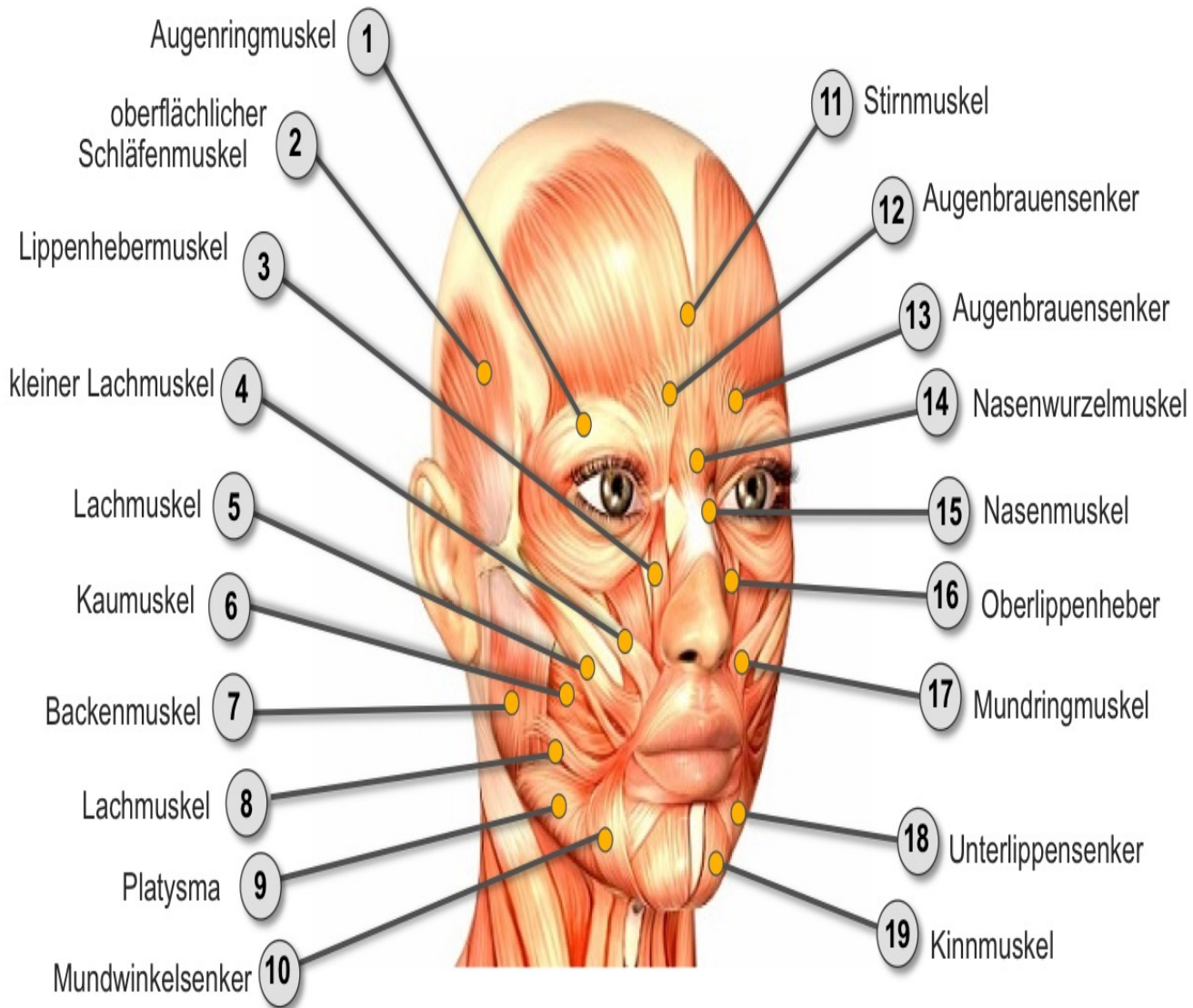
Ärger

Ekel

Verachtung

Trauer

Freude



Zur Verbesserung Ihrer Beobachtungsgabe der nonverbalen Signale Ihrer Gesprächspartner oder Präsentationsteilnehmer wird die folgende Übung empfohlen:

Wahrnehmung nonverbaler Signale

Bitte achten Sie bei möglichst vielen Gelegenheiten auf folgende Aspekte und machen Sie sich - wann immer es Ihnen möglich ist - Notizen dazu:

Atembewegungen_____

Faltentiefe_____

Lippenform_____

Augenstellung_____

Augenglanz_____

Gesichtsmuskeln_____

Hände_____

Kopfstellung_____

Oberkörper_____

Arme_____

Sitzposition_____

Fußstellung_____



Coachingmaterial

Räumliche Präsenz

Corpus

Diese Person wirkt so, als wäre sie in der Lage in jedem Moment den Grad des Raumnehmens gezielt dosieren zu können. Man erkennt sie daran, dass sie gerne einen exponiertem Platz einnimmt, einen festen Händedruck und Gang sowie intensiven Blickkontakt hat und ihre Körperspannung nach Belieben verändern kann.

Zur Erweiterung der persönlichen Fähigkeit „Raum zu nehmen“ empfehlen wir die folgende schauspielerische Übung:

„Hier bin ich“

Stellen Sie sich bitte vor, Sie betreten einen Raum, in dem bereits mehrere Menschen versammelt sind. Sie werden sich diesen Menschen nun in zehn verschiedenen „Intensitäten“ vorstellen. Von Grad 1 (= der schüchterne Leisetreter, dem es hochgradig peinlich ist, von so vielen Menschen angesehen zu werden) bis zu Grad 10 (= der wirkungsvolle Selbstdarsteller, der jede Gelegenheit nutzt, sich in Szene zu setzen).

Nehmen Sie sich dabei auf Video auf oder machen Sie diese Übung vor dem Spiegel und beobachten Sie dabei, wie gut Ihnen die graduierte Darstellung gelingt.

Notieren Sie sich hier bitte, welche Grade Ihnen eher leicht fallen und ab welchen Graden auf- oder abwärts Sie eher Schwierigkeiten haben

gut gelingen mir _____

schwer fallen mir _____

Ihr konkretes Übungsfeld liegt in den Schwierigkeits-Graden.

Bitte üben Sie in regelmäßigen Abständen vor allem diese!

Zur Optimierung der individuellen Körperbewusstheit und der besseren Nutzung körperlicher Ressourcen empfehlen wir die Beantwortung der folgenden Fragen:

Der eigene Körper als Ressource

Bitte probieren Sie zu jedem der folgenden Aspekte verschiedene Varianten aus und notieren Sie sich dann welche Varianten Ihnen selbst am angenehmsten war:

Kopfstellung _____

Gesichtsausdruck _____

Blickrichtungen _____

Oberkörper _____

Armstellung _____

Haltung der Hände _____

Sitzposition _____

Fußstellung _____

Gehbewegungen _____

Muskelanspannungen _____

Atem ist Energie. Die Art und Weise in der jemand atmet trägt wesentlich zu seiner körperlichen Verfassung bei. Tiefe und ruhige Aus- und Ein-Atem-Bewegungen fördern das Wohlbefinden. Zur Verlangsamung der persönlichen Atemfrequenz und Vertiefung der Atemzüge wird die folgende Übung empfohlen:

„Wenn ich bewusst auf meinen Atem achte, komme ich zu der Ruhe, aus der sich jeden Augenblick Kraft schöpfen lässt.“

Atmen Sie tief aus und ebenso tief ein. Halten Sie den Atem einen kurzen Augenblick an und wiederholen Sie diesen Satz dann so oft mit einer Ausatembewegung, wie es Ihnen möglich ist. Wiederholen Sie diese Übung aber bitte höchstens vier Mal unmittelbar hintereinander. Notieren Sie sich auf diesem Blatt bitte die Anzahl der Wiederholung je Übungsdurchgang.

Datum

Anzahl der Wiederholungen

CREATING MORE AUTHENTIC SMILES

Zur Erhöhung der eigenen Präsenz wird das Durchdringen und Verinnerlichen von Inhalt und Dramaturgie der geplanten Präsentation oder Rede empfohlen. Machen Sie sich deshalb vorher unbedingt zu den folgenden Aspekten Notizen

Präsenz erhöht die Wirkung

Ziele und Teilziele

Zentrale Aussage

Argumentation (ein-,zwei- oder dreigliedrig)

Dramaturgie (Einstieg, Spannungsbogen, Höhepunkt und Ausstieg)

Medien (welche werden wie eingesetzt)

Inszenierung (Ansprache der verschiedenen Sinne)

Eigene Einstellung zum Thema

Beabsichtige Stimmung

Angenommene Einstellung der Teilnehmer zum Thema

Zu erwartende Widerstände

Überlegungen zum Umgang mit den Widerständen

Betonung

Gestik/Mimik

Zur Verbesserung der Fähigkeit, Menschen durch einen intensiven Augenkontakt in seinen Bann ziehen zu können, wird das Beachten der folgenden Aspekte empfohlen:

1. Präsenz ist das Entscheidungskriterium

Welche Medien Sie einsetzen und wie Sie sie einsetzen, ist von einem einzigen Kriterium abhängig: Wenn sie Sie dabei unterstützen, einen kontinuierlichen Blickkontakt zu Ihren Teilnehmern zu halten, also präsent zu bleiben, ist es in Ordnung. Andernfalls sollten Sie nach Alternativen suchen.

2. Anzahl der Charts

Je Folie oder Chart ist eine durchschnittliche Erklärungsdauer von drei Minuten zu kalkulieren. Bei einer 60-minütigen Präsentation sind 30 Minuten für interaktive Sequenzen einzuplanen. Daraus ergibt sich eine Gesamtzahl von maximal 10 Charts für eine 60-minütige Präsentation.

3. Inhalte der Charts

Die meisten Menschen fragen sich bei der inhaltlichen Vorbereitung ihrer Präsentation, ob sie auch wirklich alles gesagt und gezeigt haben. Empfehlung: Fragen Sie sich besser, ob Sie wirklich nichts mehr weglassen können. Daraus ergibt sich eine quantitative Reduktion und qualitative Konzentration auf das Wesentliche. Nutzen Sie die Charts zur Visualisierung von Inhalten und ergänzen Sie das Visuelle durch verbale Erläuterungen. Es hat keinen didaktischen Nährwert, vorzulesen, was auf den Charts oder Folien steht.

4. Flexibilität (im Interesse von Interaktion)

Es ist gut und richtig, eine minutiöse Dramaturgie Ihrer Präsentation vorzubereiten, also ein Drehbuch zu schreiben. Aber nicht, damit Sie sie einhalten, sondern damit Sie den geplanten Zeitbedarf der einzelnen Teilaspekte genau kennen und flexibel auf aktuelle Situation reagieren können. Legen Sie deshalb auch Ihre Power-Point-Präsentation so an, dass Sie situativ agieren und zwischen den einzelnen Charts hin und her springen können.