

Kommunikations- mittel

Sprache - Körpersprache –
Erscheinung - Auftreten



Suche keine Effekte zu erzielen, die nicht in deinem Wesen liegen. Ein Podium ist eine unbarmherzige Sache – da steht der Mensch nackter als im Sonnenbad.“

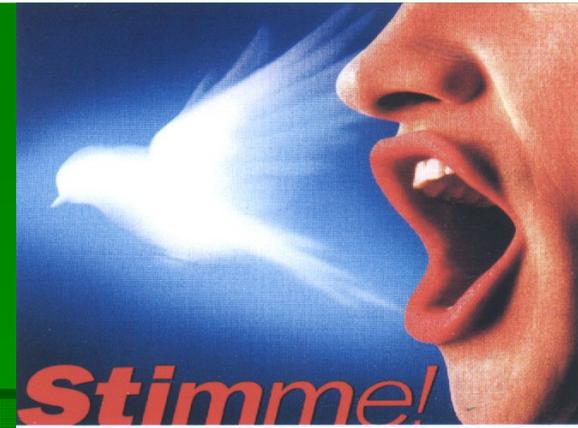
Kurt Tucholsky

Die Stimme 1



- **Sprich "vorne"**. Der Hals wird entlastet, die Deutlichkeit verbessert.
- **Betone Endkonsonanten und Endsilben.** Nicht nur die Atmung wird verbessert, auch der Schallschluckeffekt wird überwunden. Bei Mikrofonen und großen Räumen besonders wichtig!
- **Sprich wichtige Wörter langsamer als gewohnt:** besonders Namen, Daten, Zahlen, Fremd- und Fachwörter. Versprecher werden so vermieden.

Die Stimme 2



- **Stimmlage und Modulation** sind ausschlaggebend dafür, dass Du Deine Zuhörer fesselst und auch in den hintersten Rängen klar und deutlich zu verstehen bist. Sprechtempo, Sprechstärke und Stimmlage müssen angemessen sein.
- **Senke Deine Tonlage.** Durch Nervosität erhöht sich Deine Stimmlage; tiefere Stimmen haben eine psychologisch bessere Wirkung.
- Passe Sie die **Klangfarbe** dem Inhalt Ihrer Worte an.
- Wechsle das **Sprechtempo** häufiger.

Die Stimme 3



- **Ändern der Lautstärke.** Zu lautes Sprechen nervt und macht die Zuhörer auf Dauer aggressiv; zu leises Sprechen überfordert sie.
- Mache auf jeden Fall **Spannungspausen** (besonders nach Worten wie "denn", "darum" oder "weil") und Sinnpausen (nach gedanklichen Abschnitten). Ein Vortrag verleitet nämlich dazu, zu glauben, man selbst stünde im Mittelpunkt und müsse unaufhörlich reden. Falsch! Halte diese Pausen aus. Dann bist Du ein Profi.

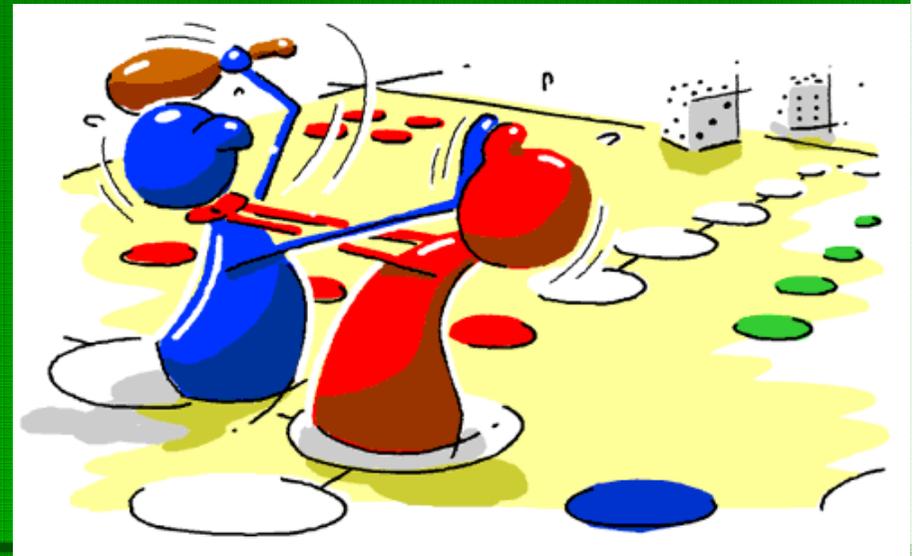
Selbstmordwörter

- Vermeiden:
 - Eigentlich
 - Könnte
 - Sollte
 - Müsste
 - Eventuell
 - Im Regelfall



Reizwörter

- **Vermeiden:**
 - Trotzdem
 - Aber
 - Dennoch
 - Du musst
 - warum



Positive Signale 1

- 1. Freundliches Gesicht: In Deiner Nähe fühle ich mich wohl.
- 2. Leicht geöffneter Mund: Ich möchte Dir gerne antworten.
- 3. Weit geöffnete Augen: Ich habe Interesse an Dir.
- 4. Blick nach oben: Ich bin optimistisch.



Positive Signale 2

- 5. Bestimmter, aber freundlicher Blick: Ich weiß, was ich will. Ich kenne meine Ziele und Wünsche.
- 6. Hände leicht geöffnet: Ich bin für das Gespräch offen und gelöst.
- 7. Fester Händedruck: Diese Begegnung bedeutet mir sehr viel.



Positive Signale 3

- 8. Beine übereinander geschlagen: Ich befinde mich in meinem inneren Gleichgewicht.
- 9. Aktives Zuhören mit 'mhm' und 'aha': Ich bin an dem, was Du sagst, interessiert; rede bitte weiter.
- 10. Gestenreiches Sprechen: Ich fühle mich in dieser Umgebung wohl. Ich möchte Dich mit einbeziehen.



Mittel gegen Lampenfieber

- Sicher stehen
- Ruhig atmen
- Ins Publikum schauen
- Langsam beginnen



Stichwortzettel 1

- Karten einseitig beschriftet in Druckbuchstaben (auf 60 cm Entfernung lesbar)
- Pro Hauptgedanken eine Stichwortkarte
- Anfang und das Ende sowie alle Zitate, Namen und Zahlen wörtlich
- verschiedene Farben



Stichwortzettel 2

- Karten nicht zusammenheften
- Karten nummerieren
- Benutzte Karte nach hinten legen. Ein Kartenwechsel sollte alle 1 - 3 Minuten erfolgen
- Hinweise auf Hilfsmittel auf die Kartennotieren
- Zeithinweise auf jede Karte



Wichtigste Elemente der Körpersprache



Augen

Blickkontakt kurz und intensiv mit jedem

Handpositionen

+ Positive Aussagen
O Neutrale Aussagen
- Negative Aussagen

-Boden

-100% Boden-/Schuhkontakt

Raum und Dissonanzzonen



Intime Zone
Ca. 50 cm

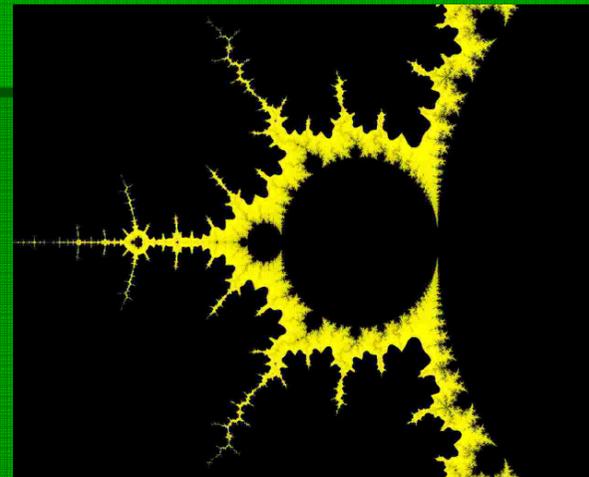
Persönliche Zone
Ca. 50- 120 cm

Gesellschaftliche Zone
120 -350 cm

Öffentliche Zone
Ü. 350 cm

Wichtige Feedbackmaßnahme

- Während des Unterrichts
 - Fragen der Teilnehmer
 - Fragen des Seminarleiter
- Nach dem Unterricht
 - Blitzlicht
 - Persönliche Reflexion nach der Veranstaltung



*„ Eine gute Rede hat einen
guten Anfang und ein gutes
Ende – und beide sollten
möglichst
dicht beieinander liegen.“* Mark

Twain

Positiver Abschluss



Überwinde Deinen inneren Schweinehund....



Das Versprechen,
Das man mit sich selbst abschließt,
ist am schwersten zu realisieren



Vielen Dank

... für diese Herausforderung.

