

# 5 Tipps für einen gelungenen Auftritt

Stehen Sie öfter auf der Bühne? Im weitesten Sinne?

Im Meeting, bei Vorträgen, im Training, bei Netzwerktreffen...oder als Gruppenleiter?

Wenn Sie folgende Tipps beachten, erscheint Ihr Auftritt souverän und sympathisch zugleich!

**1. Die Körperhaltung** ist ein wesentliches Element zur Ausstrahlung von Kompetenz. Einer kongruenten Körperhaltung wird automatisch Autorität zugeschrieben. Eine inkongruente Körperhaltung wird vom Teilnehmer mehr oder weniger bewusst wahrgenommen. Der Inhalt wird dadurch oft unbewusst abgewertet.

**Entspannen** Sie Ihre Muskeln: Zehen, Waden, Schenkel, Po, Bauch, Brust, Schultern, Kiefer, Stirn, Kopfhaut...

(Bei starkem Zittern: vor dem Auftritt alle Muskeln einmal feste Anspannen, dann loslassen. 3-mal wiederholen).

**Atmen** Sie durchgehend tief und ruhig.

## 2. Status

Wechseln Sie Hochstatus (Autorität) und Tiefstatus (Sympathie) immer wieder ab. Setzen Sie beide Techniken bewusst und kongruent zum Inhalt ein.

Möchten Sie Aufmerksamkeit? Dann nutzen Sie den Hochstatus.

Wollen Sie an einer bestimmten Stelle sympathisch wirken? Drehen Sie den Status etwas tiefer.

Stehen Sie auf beiden Beinen. Die Beine stehen im Hochstatus hüftbreit. Im Tiefstatus etwas schief oder geknickt.

Halten Sie Ihren Kopf ruhig und gerade. Schief nur, wenn eine Frage im Raum steht.

Halten Sie Ihre Arme ruhig, gerne mit einem Stift oder Zettel in der Hand. Ellbogen nicht an den Körper pressen...



## 3. Zeit und Raum = Macht

Machen Sie langsame und deutliche Gesten und Bewegungen. Lassen Sie die Gesten kurz stehen. Machen Sie große Bewegungen, nehmen Sie viel Raum ein.

### 4. Sprechtraining!

- Sprich in ganzen Sätzen.
- Sprich langsam und deutlich.
- Sprich in angemessener Lautstärke.
- Verschlucke keine Endungen.
- Nutze alle Vokale.

Menschen, die deutlich reden, riskieren es, verstanden zu werden.

### 5. Nehmen Sie sich Zeit!

Halten Sie den Blickkontakt zu einer Person immer 3 Sekunden (innerlich bis drei zählen). Erst dann bemerkt der Teilnehmer die Aufmerksamkeit. Reagieren Sie stets mit einer kleinen Verzögerung auf Fragen.

Machen Sie auch zwischendurch Pausen.

Geben Sie den Teilnehmern Zeit zu denken. Und Ihnen selber auch 😊! Zählen Sie innerlich bis 7 nachdem Sie eine Frage gestellt haben.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg dabei!!

*Alexandra Daskalakis*

