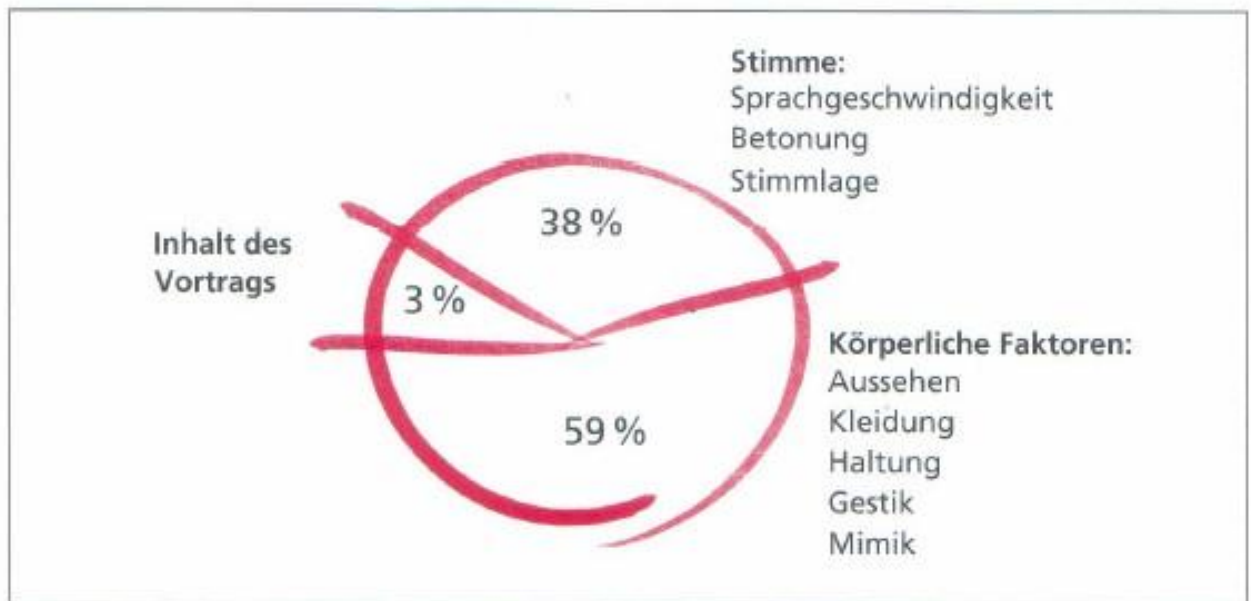


Sprache und Körper bei einer Präsentation

Der Erfolg einer Präsentation hängt in erster Linie von der vortragenden Person ab. Ihre Rhetorik und körpersprachlichen Fähigkeiten erzielen beim Zuhörer auch bei effektivem Medieneinsatz und optimaler Visualisierung immer noch die größte Wirkung.



Trotz dieser erstaunlichen Erkenntnis sollte Ihnen bewusst sein, dass letztlich das gesamte Paket, also Ausstrahlung des Vortragenden, Medieneinsatz, Visualisierung und gut strukturierter Inhalt, zum Erfolg einer Präsentation beiträgt.

Worauf muss ich als vortragende Person besonders achten?

Der Referent sollte bei der Vorbereitung seines Vortrags drei Schwerpunkte bedenken.

1. Die inhaltliche Struktur (s. 5.3. Wie baue ich meine Präsentation auf?)
2. Verbale Kommunikation (Sprechweise)
3. Nonverbale Kommunikation (Körpersprache)

Inhaltliche Struktur

Den inhaltlichen Aufbau haben Sie bereits bei Erstellung Ihrer Dokumentation vorbereitet. Sie können allerdings Ihre Dokumentation nicht unverändert für Ihre Präsentation übernehmen. Die Sachaussagen und Argumente der schriftlichen Arbeit müssen für ein Publikum interessant gestaltet werden. Bringen Sie dazu Ihre Inhalte auf den Punkt, vereinfachen Sie Sachverhalte, erläutern Sie Fachbegriffe und erklären Sie Grafiken und Zahlenangaben.

Tipps!

Verändern Sie Ihre Dokumentation so, dass Sie daraus einen mitreißenden Vortrag zusammenstellen, indem Sie

- *das Thema klar gliedern*
- *deutlich machen was Sie vermitteln wollen*
- *Fragestellungen entwickeln*
- *anschauliche Beispiele suchen*
- *eine verständliche Wortwahl finden*
- *einen freien Vortrag gewährleisten (s. 5.3 Manuskript)*

Verbale Kommunikation

Wie kann ich an meiner Sprechtechnik arbeiten?

Als guter Redner wird man nicht geboren. Reden halten kann allerdings geübt und dadurch deutlich verbessert werden. Mit Hilfe kleiner Übungen kann das Selbstbewusstsein gesteigert werden und mit der Zeit wird das Präsentieren sicherer und erfolgreicher. Gehen Sie Ihre Übungen mit einem gewissen Spaßfaktor an. Spielerisches Üben bringt mehr Freude und Erfolg. Führen Sie die Aufgaben in Partner- oder Gruppenarbeit durch.

Tipps!

Sprechen Sie möglichst frei

Überlegen Sie, was der Zuhörer erwartet

Benutzen Sie eine einfache, treffende Wortwahl

Benutzen Sie möglichst keine Fremdwörter (keine Fachsprache)

Bemühen Sie sich um ein attraktives Sprechen:

- *Atmung kontrollieren*
- *Variieren Sie Lautstärke und Sprechtempo*
- *Behalten Sie Blickkontakt*
- *Achten Sie auf variable Betonung*

Nonverbale Kommunikation

Sie vermitteln den Inhalt Ihres Vortrags nicht nur mit Worten, sondern auch mit Ihrem Körper. Stimmt die Körpersprache nicht mit Ihrer (hoffentlich) positiven Grundeinstellung zum Inhalt überein, nimmt der Zuhörer dies sehr schnell wahr. Jeder sendet körpersprachliche Signale, die man sich bewusst machen sollte. Lernen Sie, diese gezielt einzusetzen.

Zur Körpersprache gehören folgende Signale

- **Mimik** (Gesichtsausdruck, z.B. Stirnfalten, Mundwinkel heben)
- **Gestik** (Arm- und Handbewegungen, oft wortbegleitend)
- **Körperhaltung**
- **Proxemik** (Bewegen im Raum)

Mit Hilfe der Körpersprache können Sie zusätzlich Spannung und Interesse des Zuhörers wecken.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Thema beherrschen und mit Freude an Ihre Präsentation gehen. Diese Stimmung drückt sich automatisch in Ihrer Körpersprache aus. Nachfolgende Beispiele und Übungen dienen dazu, nonverbale Signale zu erkennen, einzuordnen und gezielt einzusetzen.

Beispiele

für richtigen bzw. falschen Einsatz des Kommunikationsmittels Körpersprache während einer Präsentation:

Wohin mit den Händen?

Das Problem taucht bei Referenten immer wieder auf.

Die Beispiele auf den Fotos zeigen unvorteilhafte Haltungen.



→ Arme vor dem Oberkörper verschränkt wirkt verkrampt und schränkt die Körpersprache ein.



→ Hände hinter dem Rücken halten wirkt wie ein Fußballspieler auf einem Mannschaftsfoto. Schränkt die Körpersprache ein, und erscheint bei entsprechender Kopfhaltung überheblich.



→ Hände in der Hosentasche. Dies macht einen zu legeren, teilweise teilnahmslosen Eindruck



Oberkörper aufrecht, offene Arme in Hüfthöhe gewinkelt und dazu ein freundlicher Gesichtsausdruck vermitteln Sicherheit und Sympathie.

Körperhaltung mit Stichwortkarte



→ So nicht! Karte mit beiden Händen tief halten und Blick nach unten vermitteln Unsicherheit. Der Blickkontakt zum Publikum wird vermieden.



→ Die Karte in einer Hand mit angewinkeltem Arm locker halten. Die andere Hand leicht hängen lassen oder leicht und locker mit bewegen.

Körperhaltung beim Zeigen



Beim Einsatz von Medien wie Flip-Chart, OH-Folien oder Meta-Plan-Wand sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihren Blick zum Publikum richten (nicht zur Wand). Stehen Sie nicht vor dem Medium, sondern daneben, um die Sicht nicht zu verdecken.

Was sollte ich für eine wirkungsvolle Rede einsetzen?

Alle drei Komponenten Inhalt, Sprache und Körpersprache richtig eingesetzt, machen einen guten Referenten aus.

Tipps!

- | | |
|----------------------|--|
| <i>Mimik</i> | <i>Mit Ihrem Gesichtsausdruck vermitteln Sie Ihre Einstellung zu Ihrem Thema.
→ Seien Sie möglichst freundlich und offen. Mit einem Lächeln zeigen Sie automatisch Begeisterung für Ihre Präsentation.</i> |
| <i>Gestik</i> | <i>Mit kleinen Handbewegungen können Sie wichtige Aussagen untermauern (Einsatz zwischen Schultern und Hüfte)
→ Verstecken Sie nicht Ihre Hände.</i> |
| <i>Körperhaltung</i> | <i>Stehen Sie aufrecht und gerade. Sie zeigen damit Selbstbewusstsein und Sicherheit.
→ Erstarren Sie nicht in einer Pose.</i> |

Proxemik

Stellen Sie sich in angemessenem Abstand vor Ihr Publikum.

→ Verstecken Sie sich nicht hinter Barrieren (Pult, Tisch, PC)

→ Stellen Sie sich in die Nähe der zu bedienenden Medien, um weite Laufwege zu vermeiden.

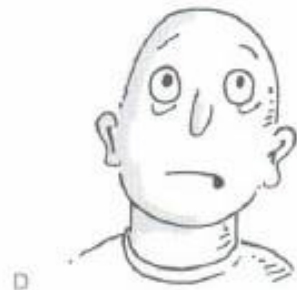
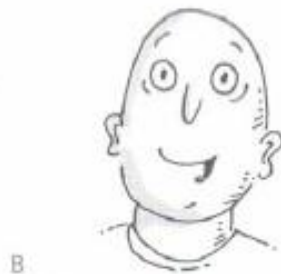
→ Versperren Sie nicht den Blick zur Leinwand oder zur Tafel.

Stellen Sie sich nach den Übungen wichtige Punkte zusammen, die Sie persönlich bei Ihrer Präsentation besonders beachten wollen.

Übungen

1. Beim Menschen existieren Ausdrucksformen für Gesichtsemotionen, die genetisch fixiert, aber nicht immer eindeutig sind. Versuchen Sie folgende Emotionen den vorliegenden Skizzen (A-F) zuzuordnen (mimische Merkmale) und diskutieren Sie mit den Mitschülern Ihre Entscheidung:

Interesse (Erregung), Freude, Überraschung, Kummer, Zorn, Ekel



QUELLE:

von Beeren, Molfenter, Schnederat: Der Seminarkurs – Selbständig lernen in der gymnasialen Oberstufe, Bildungsverlag EINS, Troisdorf 2006

ISBN 3-427-07507-9