

IM GESPRÄCH

Einen überzeugenden Businessauftritt schafft jeder

Jeannine Tieling gibt Tipps zu einem sicheren Auftreten in Rede- und Gesprächssituationen, auch wenn man Lampenfieber hat.

Frau Tieling, was braucht man für ein sicheres Auftreten?

Jeannine Tieling: Ich nenne mal ein Beispiel. Bei mir war mal eine Dame, die durch eine mündliche Prüfung gefallen ist, die für ihren Job sehr wichtig war. Sie war fachlich topfit, hatte aber Angst vor den Prüfern und hat vor diesen den Eindruck gemacht, als könnte sie gar nichts. Mit ihr habe ich erst einmal geübt, wie sie ordentlich sitzt. Dazu gehören Fragen wie: „Wie aufrecht sitze ich?“, „Was machen meine Arme?“, „Was machen auch meine Beine unterm Stuhl?“ Das alles wirkt sich auf Stimme, Sprechweise und das Gesamtbild aus.

Inwiefern?

Optimal ist immer, die Beine – egal ob im Stehen oder im Sitzen – etwa hüftbreit aufzustellen. Wenn man sie übereinander schlägt, merkt man direkt, wie sich in der Körperspannung und im Bauch etwas verändert. Immer wenn ich an meinem Körper irgendetwas verschränke, nehme ich mir Raum. Ähnlich ist es, wenn man nervös ist und seine Füße unterm Stuhl nach hinten verschlägt oder seine Beine um die Stuhlbeine wickelt. In wichtigen Situationen kommt es meist mehr auf die nonverbale Kommunikation – also auf Stimme, Sprechweise und Körpersprache – als auf den Inhalt an. Mit einem klaren nonverbalen Kommunikationsverhalten geben wir uns selbst Sicherheit und dann fließt oft auch der Inhalt, den wir preisgeben



Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin Jeannine Tieling

wollen, leichter und zielgerichteter aus uns heraus.

Wenn ich aber nun nervös bin: Wie gehe ich damit um?

Wenn ich weiß, was ich mit meinem Körper machen kann, und weiß, wie ich mich trotz Nervosität aufrecht hinsetze, wirke ich auf mein Gegenüber schon ganz anders. Dann kann ich innerlich trotzdem Herzrasen haben, aber ich stelle mich schon ganz anders hin. Weil ich weiß, dass es eine ganz andere Wirkung hat. Ganz wichtig ist auch, dass ich immer Blickkontakt halte. Das ging nicht nur der Dame vor den Prüfern so, sondern vielen anderen Menschen in Meetings

oder Vorträgen: Wenn sie unsicher sind, dann suchen sie oft mit ihren Blicken an der Decke Antworten. Das nimmt ihnen ihre Präsenz und schwächt ihre Botschaft ab.

Wie schnell lerne ich denn ein sicheres Auftreten?

Natürlich kommt es auf das Anliegen an, denn manche Dinge – wie zum Beispiel Stimmtraining – erfordern etwas Übung. Grundsätzlich kann man wichtige Basics sehr schnell lernen. Manchmal hilft es schon, beim Sprechen den Mund einfach weiter aufzumachen. Das gilt übrigens alles genauso für Gespräche, in denen man sich nicht sieht, sondern nur hört. Denn

auch am Telefon nimmt der Gesprächspartner unser nonverbales Verhalten wahr.

Sind Sie manchmal selbst nervös?

Sicher, aber ich weiß, wie ich damit umgehe. Ich weiß, auf welche Körperhaltung es ankommt, wie ich zum Beispiel atmen muss, damit ich mit voller Stimme im Brustton der Überzeugung spreche oder welche Gestik mir Sicherheit gibt. Wenn ich eine Veranstaltung moderiere oder einen Vortrag halte, beobachte ich mich fast jedes Mal von oben und bilanziere später, was diesmal gut lief und was ich beim nächsten Auftritt verbessern möchte.

Gibt es so etwas wie die ersten drei wichtigen Schritte, um ein sicheres Auftreten zu erlernen?

Ja, die gibt es. Als Erstes hilft es, andere Leute zu beobachten. Selbst bei Alltagssituationen kann man Gespräche aufmerksam verfolgen und sich Fragen stellen wie „Was ist mir positiv oder negativ aufgefallen?“, „Was hat das mit mir gemacht?“ oder „Wie hätte ich es gerne gehabt?“. Der zweite Schritt ist, sich selbst zu beobachten: Denn vieles macht man unbewusst, zum Beispiel steckt man die Hände in die Taschen, spielt an Schmuck oder Haaren, spricht undeutlich, bewegt sich ungünstig oder atmet falsch. Danach folgt der dritte Schritt, die Arbeit an sich selbst: Wer sich sensibilisiert, Muster an sich selbst zu bemerken, kann sie nach und nach abstellen.

Dann gilt es, sich förderliche verbale wie nonverbale Verhaltensweisen durch Übung anzueignen und in wichtigen Situationen anzuwenden. Diese drei Schritte wären schon mal ein Anfang. Wer sich weiter damit befassen will: In meiner Facebook-Gruppe „Dein überzeugender Businessauftritt“ verrate ich weitere simple, aber effektive Tricks für ein sicheres Auftreten.

Interview: Stefanie Straßburger
Foto: Petra Homeier

ZUR PERSON

Jeannine Tieling spricht seit 20 Jahren am Mikrophon, vor der Kamera und auf der Bühne. Sie ist ausgebildete Fernsehredakteurin, -sprecherin und -moderatorin, hat darüber hinaus über 13 Jahre als Redakteurin und Sprecherin beim Radio gearbeitet und ist seit 2007 selbstständig als Sprecherzieherin (Univ./DGSS) und Kommunikationstrainerin tätig. Sie verhilft Menschen zu mehr Sicherheit, Präsenz, Effektivität und Überzeugungskraft in Rede- und Gesprächssituationen. Ihre Arbeit ist immer praxisorientiert. Dabei legt sie großen Wert auf Übungen, die schnell umzusetzen und leicht in den Alltag zu integrieren sind. Wichtig ist ihr außerdem, ihre Klienten zu motivieren und ihre Freude an der Kommunikation zu stärken.

Unsere Partner:



Bewirb Dich jetzt!

STUDENTENPREIS
DER WIRTSCHAFTSZEITUNG

Du stellst im Jahr 2017 Deine Abschlussarbeit fertig, die ein wirtschaftsrelevantes Thema behandelt?

Wenn Du an einer ostbayerischen Hochschule studierst oder bei Deiner Abschlussarbeit mit einem ostbayerischen Unternehmen kooperierst, dann bewirb Dich jetzt für den Studentenpreis der Wirtschaftszeitung!

Fragen zu Bewerbung, Kriterien oder eventuellen Sperrvermerken in der Arbeit?

Wende Dich an: Martin Angerer | Tel. 0941/207 198

Dotiert mit 5000 Euro!



Wirtschaftszeitung

**Bewerbungsschluss am
30.11.2017**



Weitere Infos zur Bewerbung gibt es auf:
www.die-wirtschaftszeitung.de/studentenpreis

*** Zu den ostbayerischen Hochschulen zählen:**

- Universität Regensburg
- OTH Regensburg
- Universität Passau
- OTH Amberg-Weiden
- TH Deggendorf
- Hochschule Landshut
- KU Eichstätt-Ingolstadt
- Hochschule Ingolstadt