

Berufsperspektiven

Erfolgreicher Start in Ausbildung, Studium oder Beruf

Bewegung als Beruf

Spannende Jobs
für Sportler

Mehr als Kinderhüter

Chancen im
Erzieherberuf

Big Data im Griff

Mit IT-Jobs
die Zukunft gestalten



Bereit für den großen Auftritt!

In der Präsentation stumm vor Aufregung? Bei der Besprechung überhört und übergangen? Gekonnt kommunizieren entscheidet über beruflichen Erfolg und lässt sich lernen.

Von Barbara Simon

Vor einer Moderation geht Jeannine Tieling meist ein paar Minuten Kirschenpflücken: „Die Übung ist perfekt, um den Körper zu dehnen und zu lockern. Und es verbessert automatisch auch die Körperhaltung“, so ihr Tipp. Trotz langjähriger Erfahrung gehört die Nervosität für die Regensburgerin dazu: „Ich weiß aber, wie ich damit umzugehen habe und muss die Aufregung nicht wegdrücken.“ Das „Trocken“-Kirschenpflücken ist eine Übung aus ihrem reichhaltigen Repertoire, die sie auch ihren Klienten im Rahmen ihrer Kommunikationsseminare gerne empfiehlt (siehe Kasten).

Was macht einen guten Redner aus? Jeder kennt Kollegen, die mühelos und frei Schnauze selbst das langweiligste Thema zum Präsentationsevent machen, während andere in der Besprechung immer wieder übergangen werden – ungeachtet, ob ihr Einwand berechtigt ist. Tatsächlich erreicht der Inhalt des Gesagten maximal 25 Prozent unserer Aufmerksamkeit, der Löwenanteil macht das sogenannte „Wie“ aus: Körperspannung, Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme, Stimmelmelodie, Tonfall, Pausen,

Lautstärke, Blickkontakt, Präsenz, deutliches Sprechen bis hin zur bewussten Bewegung im Raum: „Es genügt nicht, fachlich etwas auf dem Kasten zu haben. Wenn der Vortrag monoton ist, der Redner sich hinter dem Pult versteckt oder falsch atmet, vergisst er viel von Wirkung und Überzeugungskraft.“

Training für das Körperbewusstsein

Jeannine Tieling weiß aus jahrelanger Erfahrung, wie und wovon sie spricht: Sie stand bei Radio Charivari am Mikrofon, hat bei TVA ihr Volontariat absolviert und bayernweit unzählige Veranstaltungen moderiert. Zudem studierte sie an der Universität Regensburg Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung: „Während des Studiums haben wir oft stundenlang nur geatmet. Damals hab ich das noch nicht verstanden“, erinnert sich Tieling an ihre Ausbildung. Über ihre Medienagentur Medialot in Pielenhofen bietet sie Seminare und Workshops mit den Schwerpunkten Rhetorik der Rede und des Gesprächs sowie Freies Sprechen für Unternehmen und Privatklienten an.

Wie wichtig es in einer Informationsgesellschaft ist, seine eigenen Inhalte vermitteln zu können, zeigt auch das bunt gemischte

Publikum in Tielings Seminaren und Coachings: Dort sitzt nicht der Moderatoren Nachwuchs, sondern Steuerberater, Ingenieure, Beamte, Unternehmer bis hin zu Angestellten. Manchmal werden sie vom Arbeitgeber geschickt, andere wollen eigenverantwortlich ihre Sprach- und Präsentationsfähigkeiten verbessern: Ob für die eigene Karriere oder für das unternehmerische Marketing – Präsentieren gehört zum Berufsalltag: „Ein Ingenieur muss für öffentliche Aufträge vor einem Gemeinderat überzeugen, der Steuerberater und Unternehmer im Kundengespräch und der Mitarbeiter seine Arbeit im Kollegium vorstellen können.“

Für die Kommunikationstrainerin ist ein bewusstes und gutes Körpergefühl essenziell und so bedeutet Sprecherziehung auch das Körperbewusstsein zu schulen: Denn Sprechen und Sprache bezieht den ganzen Körper mit ein, unzählige Faktoren beeinflussen, wie deutlich und klar, wie offen und motiviert, wie überzeugend und angenehm die Stimme klingt und die Zuhörer das Gesagte wahrnehmen: „Dazu muss ich mein Gegenüber noch nicht mal sehen. Das hört und spürt man auch bei einem Telefongespräch, wie offen oder frei das Gegenüber spricht.“



ECOVIS®

→ Steuerberatung → Wirtschaftsprüfung
→ Rechtsberatung → Unternehmensberatung

Wir suchen Sie ab sofort zur Verstärkung unseres kompetenten Teams an unserem Standort in **Neumarkt i.d.OPf.** als



• **Steuerfachangestellter/
Bilanzbuchhalter/
Steuerfachwirt m/w/d**

Interesse? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung! Einfach online unter www.ecovis-karrierewelt.com oder per E-Mail an personal@ecovis.com.

Wirtschaftsprüfung, Rechtsberatung und Unternehmensberatung über unsere Partner in der Ecovis-Gruppe

ECOVIS BLB Steuerberatungsgesellschaft mbH, NL Neumarkt
Tel.: +49 9181 50957 0 · neumarkt@ecovis.com
www.ecovis.com/neumarkt

Wir sind ein erfolgreiches mittelständisches Metallbauunternehmen mit 100 Mitarbeitern und suchen Auszubildende mit Interesse an einem handwerklichen Beruf.

Metallbauer (m/w/d)

Fachrichtung Konstruktionstechnik

Wir bieten eine abwechslungsreiche Ausbildung und die Übernahme in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis nach dem Ende der Ausbildung.

Ausbildungsbeginn 1. September 2020

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung per Post oder an peter.schillinger@schillinger-metallbau.de

Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

SCHILLINGER

93055 Regensburg · Tel. 0941/7 99 83-0 · Fax 0941/7 99 83-33

www.schillinger-metallbau.de





Ein überzeugender Redner verfügt über ein gutes Körpergefühl: Deshalb legt Kommunikationstrainerin Jeannine Tieling viel Wert auf Körperübungen. Foto: Simon Gehr

In ihren Seminaren zeigt Jeannine Tieling den Klienten je nach Problematik oder Bedarf verschiedene Elemente und Übungen, oft stellen sich unmittelbar Erfolge ein: „Oft ist das ein Aha-Effekt, unbewusste Gewohnheiten zu durchbrechen, etwas Neues zu probieren und zu erkennen, was in einem steckt.“ Sehr wichtig sind Jeannine Tieling die Selbstwahrnehmung und die Reflexion: „Welchen Unterschied macht es, beim Sprechen nicht mit eingezogenen Schultern oder verschränkten Armen, sondern gerade und mit festem Halt zu stehen? Wie fühlt es sich an Blickkontakt zu halten? Immer wieder mal die Position zu wechseln und einen stabilen Stand am Boden suchen? Bewusst in

den Bauch zu atmen? Den Mund weiter zu öffnen und deutlich zu sprechen? Wo erlebe ich meinen Körper verspannt?“

Verinnerlichen durch Regelmäßigkeit

Diese Erfahrungen müssten bewusst erlebt und sukzessive verinnerlicht werden – mit regelmäßigem und eigenverantwortlichem Üben im Alltag: „Da gilt es, konsequent dranzubleiben.“ Sprecherziehung sei durchaus vergleichbar mit dem Erlernen eines Instruments: „Das funktioniert nicht, sich im Kurs ein paar Tricks zeigen zu lassen, und das alles auf einmal bei der nächsten Gelegenheit umsetzen zu wollen.“ Jeannine Tieling empfiehlt, täglich ein paar Minuten Training in

den Alltag einzubauen. Viele Übungen ließen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren: zum Beispiel ein paar bewusste Atemzüge in den Bauch, ein paar Sätze bewusst deutliches Sprechen oder einfach nur ein paar Minuten Präsenz.

Aber lässt sich ein introvertierter Naturwissenschaftler zum überzeugenden Redner schulen? „Es ist auch Einstellungssache“, weiß Tieling aus Erfahrung. Viele Klienten trauten sich Präsentationen nicht zu, auch aufgrund eines negativen Selbstbildes: „Ich kann das nicht“. Andere lehnten die eigene Stimme ab. Oft bedingten sich fehlendes Körperbewusstsein, unbewusste Verspannungen und gefühlte „Sprachdefizite“ wie Kieksen, Nuscheln oder Pressen gegenseitig: „Überzeugendes Sprechen beginnt beim Hintern!“ Aber nicht nur ein verspannter Beckenboden und ein instabiler Stand, sondern auch falsches Atmen oder eine eingesackte, schlaffe Haltung verursachten Stimmprobleme: „Wie kann ich überzeugend sprechen, wenn mir die Überzeugung in meine Fähigkeiten, die Motivation und die körperliche Energie fehlen?“ In seltenen Fällen liege tatsächlich eine funktionelle oder körperliche Stimmstörung vor: „Das ist dann ein Fall für den HNO-Arzt und Logopäden.“

Mit Sprecherziehung könne sich tatsächlich auch der Klang der Stimme verändern: „Ideal ist die mittlere Sprechstimmlage, die sogenannte Indifferenzlage. Mit dieser natürlichen Sprechstimme brauchen wir den geringsten Druck und Anstrengung“, so Tieling. Damit sei die Indifferenzlage für Sprecher und Zuhörer am angenehmsten.

Komm in unser Team!

ZOLLNER

Unser Ausbildungsangebot:

- Elektroniker für Geräte und Systeme (m/w/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Werkstoffprüfer/Metalltechnik (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)
- Fachinformatiker Anwendungsentwicklung (m/w/d)
- Fachinformatiker Systemintegration (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)

www.zollner.de

„KIRSCHENPFLÜCKEN“

sv. Für Sprecherzieherin und Rhetorik-Coach Jeannine Tieling eignet sich das Kirschenpflücken perfekt als Alltagsübung und vor Besprechungen und Präsentationen. Vor allem weil es schnell und am ganzen Körper wirkt: „Es lockert, dehnt, verbessert die Haltung und öffnet“.

Zunächst sucht sich der Proband einen sicheren und guten Stand, hält etwas inne und achtet einige Momente auf Atmung, Körperhaltung und Füße. Dann in der Trockenübung mit dem Kirschenpflücken beginnen: Strecken, nach oben greifen zu den oberen Ästen, auf die Zehenspitzen stellen, mal das Gewicht verlagern und mit unterschiedlichen Armen greifen. Und ganz wichtig: Nach oben zu den Kirschen schauen! Die Übung lässt sich in beliebig langer Dauer durchführen. Dabei sollte man bewusst auch während und nach der Übung auf das Körpergefühl achten.