

## **Körpersprache**

Ebenso wichtig wie die gesprochene Sprache ist die Körpersprache. Diese beinhaltet Mimik, Gestik und die Körperhaltung.

### **1. Körperhaltung:**

Achte auf einen sicheren Stand. Meist sind die Unterarme leicht angewinkelt. So hast du eine größere Bewegungsfreiheit für die Gestik.

Bewegung im Raum ist möglich. Achte aber darauf, dass du nicht hektisch umherläufst. Ruhiges Auftreten wirkt souverän.

### **2. Gestik:**

Ein bewusster Einsatz von Gesten unterstreicht, was du sagst. Sei mit Gesten zurückhaltend.

Mit Gesten kannst du etwas zeigen, etwas betonen (z.B. Handfläche nach oben: aufwertend, Handfläche nach unten: abwertend) oder etwas demonstrieren (Größe Formen etc.)

Hinweis: Bewegungen in Höhe der Gürtellinie wirken neutral, oberhalb der Gürtellinie werden positive Botschaften; unterhalb der Gürtellinie negative Botschaften transportiert.

### **3. Mimik**

Auch dein Gesichtsausdruck (Augen, Mund, Stirn ...) muss mit dem Gesagten übereinstimmen.

### **4. Blickkontakt**

Versuche den Blickkontakt zu deinen Zuhörern zu halten.

## **Gesprochene Sprache**

1. **Prinzipiell:** Sprich laut und deutlich

2. **Aber:** Sprich dynamisch, d.h. dem Inhalt angemessen auch im Wechsel laut und leise, schnell und langsam.

3. Manche Wörter müssen **bewusst betont** werden: Es ist ein Unterschied, ob bei dem Satz: „Die Klasse 6 schreibt am Montag eine Klassenarbeit“ Klasse 6 oder Montag betont wird.

4. Mach **bewusste Pause**. Der Zuhörer kann dem Vortrag dann leichter folgen.