

Handout:

Tipps und Anregungen zum sicheren Auftreten

Beim Sitzen

- Zur Beruhigung des Körpers: Vor einem wichtigen Gesprächstermin tief und ruhig durchatmen.
- Stuhllehnen sind dazu da, um sich anzulehnen, sie geben HALT. Versuchen Sie, diesen Halt bewußt anzunehmen.
- Nehmen Sie den Stuhl ganz ein, und sitzen Sie nicht wie zum Sprung auf der Stuhlkante.
- Arme und Hände sind verräterisch. Legen Sie hin und wieder die Arme locker auf die Armlehnen des Stuhls (wenn diese vorhanden sind), damit Ihre natürliche Gestik zum Tragen kommen kann. Achten Sie darauf, daß Sie Ihre Hände nicht schüchtern im Schoß vergraben.
- Testen Sie immer wieder: Wie fühle ich mich wohler? Was dient eher meiner Sicherheit: locker übereinandergeschlagene Beine oder beide Füße fest auf dem Boden?

Beim Stehen

- Entspannend, gerade bei längerem Stehen, ist die leicht gegrätschte Beinhaltung. Das geht auch im Rock, meine Damen, keine Angst. Hin und wieder ist auch der Wechsel von Stand- und Spielbein erlaubt. Doch nicht zu häufig, sonst wirkt es als unruhiges Tänzeln.
- Machen Sie sich nicht ständig körperlich kleiner, als Sie sind. Achten Sie daher auf eine gerade, aufrechte Haltung. Das muß nicht stocksteif oder starr wirken.
- Wohin mit den Händen? Vermeiden Sie, die Hände hinter Ihrem Rücken zu verstecken oder permanent in Ihren Hosen- oder Jackentaschen zu vergraben. Das schließt nicht aus, daß Sie hin und wieder eine Hand locker in die Hosen- oder Jackentasche stecken können. Mit der anderen Hand unterstreichen Sie Ihre Worte durch Ihre natürliche Gestik.
- »Kopf hoch, Brust raus«, heißt es schon im Volksmund. Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Königin, die mit leicht erhobenem Haupt dahinschreitet. Gerade dann, wenn Sie sich von der Welt unverstanden fühlen und am liebsten mit einer Decke überm Kopf zu Hause in ihrem Bett liegen möchten, gerade dann sollten Sie den Kopf etwas höher tragen und zu sich sagen: »Ich bin doch wer.« Probieren Sie es aus. Das Geheimnis

dabei: Eine veränderte positive Körperhaltung beeinflusst positiv unser Denken und Fühlen.

Sonstiges

- Denken Sie daran, daß es zwar notwendig ist, gepflegt und sauber bei der Arbeit aufzutreten, daß es aber genauso wichtig ist, eine Bekleidung auszuwählen, in der Sie sich wohl fühlen.
- Körpersprache ist so komplex, kultur- und situationsabhängig, daß allgemeingültige Aussagen darüber schwerlich zu treffen sind. Körpersprache läßt sich jedoch ständig in allen Bereichen des Lebens überprüfen. Wenn Sie mit anderen sprechen, können Sie sich hin und wieder bewußt machen, wie Ihre Körperhaltung, Ihr Blick, Ihre Gestik und Mimik in diesem Moment ist. Das schärft Ihre Wahrnehmung für Ihre eigene Körpersprache und die der anderen. Denn wer die Körpersprache anderer besser verstehen will, sollte sich der eigenen bewußt werden.

Quelle: Ruth Pink: Kommunikation ist mehr als nur reden. Ein Ratgeber nicht nur für Frauen. Deutscher Sparkassenverlag, Stuttgart, 3. Aufl. 1997. S. 141-143.