

Tipps & Tricks bei der Selbstpräsentation

1. Stabiler Stand in Schulterbreite

- mittiger Stand auf beiden Beinen, Füße zeigen nach vorne
- auch zwischen ruhigen Schrittkombinationen immer wieder stabil stehen
- Häufige Fehler:
 - Auf Dauer nur einseitig stehen
 - Häufiger Standbeinwechsel
 - Füße zur Seite abgewinkelt
 - Fuß kippelt, wippt oder „bremst“

2. Hände in Bauchnabelhöhe halten

3. Freie Gestik mit den Armen wirkt souverän

- Gestik soll oberhalb der Gürtellinie stattfinden, Ellenbogen dabei vom Körper lösen
- Häufige Fehler: Unterarme an den Körper „genagelt“, Gestik erfolgt nur aus dem Unterarm

4. Oberkörper immer in Richtung Publikum

- Oberkörper bleibt immer auf die Mitte des Publikums gerichtet, nur der Kopf dreht sich
- auch beim Zeigen nicht umdrehen, sondern rückwärtsgehen
- Häufige Fehler:
 - Drehen zum Flipchart hin und einseitiger Blickkontakt
 - Drehen und Sprechen zur Projektionswand

5. Echtes Lächeln erzeugt Sympathie

6. Blickkontakt: „Scannen“ garantiert Aufmerksamkeit

- Reihe der Zuschauer durchgehen und bei jedem einen Augenblick verweilen, Reihenfolge variieren
- Bei wichtigen Aussagen/Kernsätzen direkt ins Publikum schauen
- Häufige Fehler:
 - Einzelne oder eine ganze Seite werden vernachlässigt
 - Blickkontakt huscht vorbei, ist nicht markant genug

7. Nutzen von Verständnis- und Wirkungspausen