



Body language

Sitzen Sie im Unterricht am Tisch oder auf der Tischplatte? Laufen Sie im Klassenzimmer herum und was haben Sie dabei in der Hand? Blicken Sie Ihre Zuhörer oder Gesprächspartner an oder schauen Sie lieber zur Seite oder nach unten? Ziehen Sie morgens einfach das an, worauf Sie gerade Lust haben, oder werfen Sie zuvor einen Blick in den Terminkalender?

Und sprechen Sie besonders laut oder besonders leise? Eher schnell oder eher langsam? Rudern Sie dabei mit den Armen herum, oder klammern Sie sich an ein Papier oder ein Schreibgerät? Lächeln Sie auch gelegentlich, oder bleibt Ihre Miene unbeweglich oder gar abweisend?

Und schließlich: Kann man Sie auch in der letzten Reihe noch gut verstehen? Artikulieren Sie klar und deutlich? Setzen Sie gezielt Ihre Sprechpausen? Und sagen Sie nicht ständig 'äh' und 'mh'?

Was auch immer Sie inhaltlich mitzuteilen haben: Wörter und Sätze verpuffen, wenn sie nicht von einer passenden, inhalts-, adressaten- und situationsangemessenen Körpersprache begleitet werden. Kommt es hier zu Unstimmigkeiten, schalten Ihre Zuhörer ab oder schenken Ihnen weniger Glauben.

In dieser - meistens recht vergnüglichen - Fortbildung wird an konkreten Beispielen aufgezeigt, wie man es nicht machen sollte und welche Übungen dabei helfen, die eigene Körpersprache zu reflektieren und zu optimieren.

- Stimmlage, Intonation, Sprechpausen
- Gesichtsausdruck, Hand- und Armbewegungen
- Körperhaltung im Sitzen und im Stehen
- Bewegung im Raum