

## **In fünf Schritten souverän und kompetent Auftreten**

*Ob Sie bei einem Referat oder an einer Podiumsdiskussion überzeugen und das Auditorium für Ihren Standpunkt gewinnen, hängt nicht nur von den Inhalten ab, die Sie vertreten. Ebenso entscheidend ist Ihre Ausstrahlung.*

Kennen Sie das? Sie nehmen als Zuhörerin oder als Zuhörer an einem Referat teil. Die Referentin/der Referent gehört zu den Koryphäen auf seinem Gebiet. Der Vortrag ist inhaltlich kaum zu toppen. Aber es ist fast nicht möglich, den Ausführungen zu folgen, und sie müssen sich mit aller Kraft gegen den «Schlaf der/des Gerechten» stemmen. Dem Referenten/der Referentin fehlt es an jeglichem Charisma.

### **Mit fünf Punkte überzeugen**

Damit das Ihnen nicht passiert, und sie von ihrem Zielpublikum als die kompetente und wichtige Person wahrgenommen werden, die sie sind, lohnt es sich vor einem Referat, vor einer Podiumsteilnahme oder auch nur vor einer Sitzung auf einige Punkte zu achten. Wenn Sie unseren «Fünf-Punkte-Plan» befolgen, überzeugen Sie nicht nur mit den Inhalten, sondern auch mit ihrer Präsenz.

#### **1. Zeigen Sie Präsenz!**

Präsenz bedeutet, dass Sie mit Ihren Zuhörer\*innen im Kontakt sind. Schauen Sie Ihre Zuhörer\*innen an. Wenn das Publikum zu gross ist, richten Sie den Blick auf wechselnde Segmente. Nur so können Sie auf nonverbale Signale des Auditoriums reagieren und sichern sich dessen Aufmerksamkeit. Unterstreichen Sie mit Ihrer Körpersprache, Ihrer Gestik, Ihrer Mimik und Ihrer Stimme, dass sie voll und ganz beteiligt und bei der Sache sind.

#### **2. Gute Körperhaltung bringt's**

Stehen Sie aufrecht da. Halten Sie den Kopf gerade und verhelfen Sie ihrem Körper zu einer guten Spannung. Körperspannung ist nicht gleich einer inneren Anspannung vor Nervosität -im Gegenteil. «Verankern» sie ihre Füsse auf dem Boden. Erlauben Sie sich dann und wann einen Ausfallschritt, aber «tigern» Sie nicht auf der Bühne herum. Verschanzen Sie sich nach Möglichkeit nicht hinter einem Rednerpult, sondern zeigen Sie sich dem Publikum. Durch Ihre aufrechte Körperhaltung, die Verankerung an einem festen Ort und durch den Verzicht auf einen Schutz strahlen Sie Selbstbewusstsein aus. Das überzeugt.

### **3. Mit Gesten arbeiten – aber nicht gestikulieren.**

Unterstreichen Sie wichtige Aussagen mit ihren Händen. Im kleinen Kreis sind kleinere Gesten mit den Händen angesagt. Vor einem grösseren Publikum dürfen sie schon mal die Arme einsetzen. Aber achten Sie darauf, dass sie nicht ins wilde Gestikulieren kommen. Die Zuhörenden müssen sich auf ihre Aussagen, nicht auf die Turnübungen auf der Bühne konzentrieren können.

### **4. Ihre Mimik – dem Inhalt anpassen**

Manche Moderator\*innen und Referent\*innen lächeln nonstop auf der Bühne. Aber immer nur lächeln wirkt unnatürlich und nicht authentisch. Ein ernstes Thema erfordert einen ernsten Gesichtsausdruck. Es muss nicht weggelächelt werden. Unterstreichen Sie mit Ihrer Mimik, was sie zu einem Thema denken, und in welcher Art und Weise es sie berührt.

### **5. Üben, üben, üben**

Proben Sie ihr Referat, das Interview, ihre Podiumsteilnahme. Das tun sie selbstverständlich am besten an einem Ort, an dem sie nicht gestört werden können. Proben Sie mit Ihrer Frau/Ihrem Mann, einer Vertrauensperson, vor dem Spiegel. Mit jeder Probe erhöhen Sie Ihre Sicherheit und kommen ihrem Ziel, souverän aufzutreten, einen grossen Schritt näher.

### ***Vom Tipp bis zum Seminar***

Sie möchten mehr Tipps und Informationen erhalten, um ihre Kommunikationstechnik zu stärken? Auf unserer Webseite [www.gallikerarenas.ch](http://www.gallikerarenas.ch) können sie zahlreiche weitere Videotipps und Kurz-Podcasts abrufen. Oder buchen Sie eines unserer Seminare, zum Beispiel das exklusive Seminar für Personen, die für eine kommunale Behörde kandidieren. Auch für ein Individualcoaching sind wir gerne für Sie da. Wir – Sebastian Arenas und Hans-Rudolf Galliker – freuen uns auf Sie.

#### **Kontakt:**

Homepage: [www.gallikerarenas.ch](http://www.gallikerarenas.ch)

E-Mail: [info@gallikerarenas.ch](mailto:info@gallikerarenas.ch)

Tel. 079 336 04 45 (Hans-Rudolf Galliker)