

PowerPoint-Kurs: Körpersprache

Schülervertretung [Name der Schule]

[Name der Schule]
[Straße] [Hausnummer]
[Postleitzahl] [Ort]

Körpersprache und Rhetorik

Selbstsicheres Verhalten	Unsicheres Verhalten
Stehen	
<ul style="list-style-type: none">○ leicht gegrätschte Beine○ Standbein und Spielbein○ Schultern locker und breit○ gerade stehen○ den Zuhörern zugewandt	<ul style="list-style-type: none">○ ein Fuß abgeknickt○ Füße dicht beieinander○ Füße gekreuzt○ Schultern hochgezogen oder hängend○ gebeugte Haltung○ von den Zuhörern abgewandt
Sitzen	
<ul style="list-style-type: none">○ gesamte Fläche einnehmen○ Füße mit Bodenkontakt○ Arme locker	<ul style="list-style-type: none">○ nur auf der Stuhlkante○ Beine verknotet oder eng zur Seite○ Arme ständig eng am Körper oder verschränkt
Gestik	
<ul style="list-style-type: none">○ lockere, ruhige Handbewegungen, welche die Aussagen natürlich unterstreichen	<ul style="list-style-type: none">○ Hände in den Hosentaschen oder eng am Körper○ Hände, die mit Gegenständen spielen○ unruhiges Zappeln, Wippen, Hin- und Hergehen, nervöses Fuchteln
Mimik	
<ul style="list-style-type: none">○ freier Blick ins Publikum○ Blickkontakt suchen○ freundlicher, aufgeschlossener Gesichtsausdruck	<ul style="list-style-type: none">○ Blick auf den Boden oder ständig ins Manuskript○ verschlossene Miene
Sprechweise	
<ul style="list-style-type: none">○ angemessen laut sprechen○ flüssig & deutlich sprechen○ sinnvolle Betonungen machen○ in Tonhöhe und Tempo variieren○ sinnvolle Pausen machen	<ul style="list-style-type: none">○ zu leise sprechen, nuscheln○ stockend, abgehackt sprechen○ starkes Absenken der Stimme und Murmeln am Satzende○ monoton und gleichförmig sprechen○ zu schnell und ohne Pausen sprechen

Hinweis: Für diesen ganzen Bereich gibt es keine festen Regeln und keine unfehlbaren Patentrezepte. Wichtig ist, dass eine Person authentisch wirkt, also dass ihr Auftreten zu ihrer Persönlichkeit passt. Dennoch ist wichtig, herauszufinden, wie man sich bei einem Auftritt vor Publikum selbst am wohlsten fühlt, und sich bewusst zu machen, dass die Art unseres Auftretens bestimmte Signale an die Anderen aussendet.

