



Körpersprache

Rednerinnen und Redner erzeugen Emotionen und Interesse vor allem durch nonverbale Kommunikation und die gesamte Körpersprache. Dazu gehören Gestik & Mimik sowie Körperhaltung & Bewegung. Der Körper eines Redners ist also ein wirksames Instrument zur Betonung und Vermittlung seiner Worte – er verstärkt Ihre Botschaft.

Hier sind ein paar Tipps, wie Sie Körpersprache effektiv nutzen können:

Setzen Sie Augenkontakt zielgerichtet ein: Er stellt eine sofortige Verbindung mit dem Publikum her, vor allem, wenn ein Redner sich immer wieder auf einzelne Zuhörer fokussiert und seinen Blick schweifen lässt.

Achten Sie auf persönliche Angewohnheiten: Oft sind dies unbewusste Handlungen, die eine Sprecherin oder ein Sprecher automatisch ausführt: das Sprechen mit Händen in den Hosentaschen, exzessives Kopfnicken, nervöses Gehen auf der Bühne oder die häufige Benutzung von Füllworten.

Unterstreichen Sie Worte mit Gesten: Besonders Tätigkeiten, von denen Sie in Ihrer Rede erzählen, können Sie mit Gestik und Bewegung hervorheben. Setzen Sie Ihr Schauspieltalent gerne ein – allerdings übereinstimmend mit Ihrer Botschaft. Was Sie sagen und was Sie tun, sollte übereinstimmend wirken (Kongruenz).

Bewegen Sie sich auf der Bühne: Markieren Sie Übergänge ruhig mit Bewegungen. Wenn Sie einen neuen Abschnitt beginnen oder am Ende der Rede zum Frageteil übergehen, bewegen Sie sich. So bekommt Ihr Publikum Orientierung und Sie halten als Rednerin oder Redner die Verbindung zu Ihren Zuhörern.

Sie sind herzlich willkommen, all diese Aspekte in unserem Toastmaster-Club zu trainieren. Bei uns können Sie in freundlicher Atmosphäre üben!

Wir erwarten unsere **Gäste an jedem Donnerstagabend um 19.15 Uhr** in der Kölner Südstadt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme völlig unverbindlich.

Alle Infos und Termine unter: www.rheinredner.de