

Präsenz und Körpersprache

Ein Workshop - Konzept

Verfasst von:
Johanna Paliatsios

Geboren am:
26.10.1985

Bestätigung der eigenständigen Erarbeitung:

Hiermit versichere ich, dass ich diese Ausarbeitung selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Köln, den 26. Juli 2015 _____

Ort, Datum

Unterschrift

Inhaltsverzeichnis (allgemeiner Aufbau)

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	3
2. Theoretischer Hintergrund	4 - 7
2.1 <i>Präsenz und Nonverbale Kommunikation oder Körpersprache</i>	
2.2 <i>Selbst - und Fremdwahrnehmung</i>	
2.3 <i>Kongruenz oder Authentizität</i>	
3. Workshop Konzept	8 - 13
3.1 Tabelle: Workshop Konzept	
3.2. Erläuterungen	
4. Abschließende Bemerkung.....	14
5. Literaturverzeichnis.....	14

1. Einleitung

Meine Entscheidung, die Ausbildung zum *systemischen Coach* am Ineko Institut an der Universität zu Köln zu beginnen, fußt auf zwei Wünschen.

Ich wollte mir zum Einen Kompetenzen im Bereich der Führung einer Gruppe und Einzelpersonen durch einen Veränderungsprozess aneignen und zum Anderen, eine geeignete Form finden, die aus meiner Arbeit als Schauspielerin und Schauspieldozentin resultierenden Kompetenzen an Klienten weiterzugeben. Diese Arbeit zeigt das Ergebnis meiner Bestrebungen.

In meiner Coaching Ausbildung habe ich erfahren, wie wichtig und produktiv ein wertschätzender Umgang mit Klienten, aber auch mit Kollegen, Freunden und Verwandten ist. Die Werte des humanistische Weltbild dienen hierbei als Grundlage. So habe auch ich „eine optimistische Einschätzung der Fähigkeit der Menschheit, zu einer besseren Existenzform zu finden.“¹

Diese Einstellung hat meine Dozententätigkeit schon jetzt maßgeblich verändert und fließt auch in die Konzeption des folgenden Workshops mit ein.

In meiner Arbeit als Schauspielerin habe ich mir immer wieder die Fragen zu stellen: Wie wirke ich? Wie präsentiere ich mich? Stimmt die Rolle die mir zugeschrieben wird mit der Rolle überein, die ich spielen möchte? Sprich sind Außen- und Innenwahrnehmung kongruent ?

Genau diese Fragen werden Inhalt des Workshops „Präsenz und Körpersprache“ sein.

Das Betrachten von sich selbst als Rolle, liegt einem Schauspieler nahe und auch der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun befürwortet ein „in die Rolle treten“, wenn er sich eine Sitzung des „Inneren Teams“ zur inneren Klärung verordnet.²

In diesem Workshop nähern sich die Teilnehmer dem an, was ihre „Rolle“ in ihrem Berufs - oder Privatleben ausmacht, wie sie gesehen werden und wie sie sich selbst sehen, um nicht zuletzt mündig und frei entscheiden zu können, wie sie wirken *möchten*.

1 wikipedia Humanismus, 2 Schulz von Thun, „Miteinander reden:3“

Die folgenden Übungen verbinden Schauspielgrundlagen und Coachingtechniken, mit dem Ziel, Präsenz, Körper- und Wirkungsbewusstsein zu entwickeln.

Das Konzept richtet sich an eine Kleingruppe von sechs bis zwölf Teilnehmern und umfasst einen Workshoptag mit jeweils acht Stunden inklusive einer einstündigen Mittagspause.

Im folgenden Kapitel möchte ich vorab einige Begriffe, welche im Verlauf des Workshops des Öfteren fallen werden und für das theoretische Begreifen der Übungen von Nöten sind, erklären:

2. Theoretischer Hintergrund /Begriffserklärungen

2.1 Präsenz und Nonverbale Kommunikation (Körpersprache)

Jeder kennt das Phänomen: es gibt Personen, die betreten einen Raum und jeder spürt ihre Präsenz. Die Person zieht die Aufmerksamkeit auf sich, es dreht sich jemand um, eine neue Stimmung entsteht im Raum.

Oder man begegnet einem Menschen das erste Mal und ist nachhaltig beeindruckt von der Anwesenheit der Person.

Wie machen die das? Ist ihre Präsenz angeboren? Oder gar erlernt? Inszeniert dieser Mensch diese Wirkung „bewusst“ ? Kann er seine Präsenz steuern?

Als Schauspielerin möchte ich an dieser Stelle meine persönliche Beobachtungen mit Ihnen teilen. Meine Erfahrung auf der Bühne , sowie als Regisseurin und Schauspielendozentin hinter der Bühne hat mich gelehrt, dass es tatsächlich Personen gibt, die sich offensichtlich intuitiv in einer Art und Weise bewegen, eine Mimik und Gestik besitzen, uns bannt, und uns manchmal sogar mit ihrer ihnen angeborenen Stimme „zum Schmelzen“ bringen. Diese Menschen besitzen das, was ich im Schauspiel „Talent“ nennen würde. Sie haben eine starke Aussenwirkung und sind von der Natur mit einem ausstrahlungsreichen Körper gesegnet.

Aber es gibt auch Andere. Es gibt auch Unscheinbare, gar scheue Persönlichkeiten, welche auf der Bühne strahlend und groß werden, dass man den Blick nicht von ihnen wenden möchte.

Diese Schauspieler haben offenbar eine „Technik“, oder ein intuitives Wissen welches es ihnen ermöglicht, ihre Präsenz an - und abzuschalten, je nach Situation.

Möchte auch ich meine Wirkung auf andere besser beeinflussen, mein Image oder meine Impression („Impression Management“) verändern, muss ich zunächst wissen, wie ich wirke.

Studien des Kommunikationspsychologen Prof. Albert Mehrabien haben gezeigt, dass die Körpersprache und Stimme eines Menschen 93 % (55% Körper/ 38% Stimme) des Eindrucks ausmachen, der Inhalt des Gesagten dagegen nur 7 %.³

Als mögliche Ursache für dieses Phänomen liefert der Karrierecoach Joachim Stärk eine Erklärung aus der Entwicklungsgeschichte. So seien unsere Vorfahren, um ihr Überleben zu sichern, nicht darauf angewiesen gewesen, die Absichten und Gründe eines Gastes zu erfahren, sondern mussten blitzschnell an seiner Körperhaltung erkennen können, ob es sich um einen Feind oder Freund handelte. Dies könnte erklären, warum „Körpersprache und Klang der Stimme im Vergleich zum Inhalt auch heute noch eine so mächtige Wirkung haben.“⁴

Allerdings warnt Stärk auch vor mangelndem Engagement dem Inhalt des Gesagten gegenüber: „Es nützt wenig, einen schlechten Inhalt durch eine glänzende Verpackung aufpolieren zu wollen.“⁵

Und weiter: „Für die Vermittlung von *reinen Fachinformationen*“ sei „natürlich immer die Inhaltsebene entscheidend.“ Jedoch „Eindrücke wie *Sympathie, Überzeugungskraft* und *Glaubwürdigkeit*“ (*Authentizität*), entstünden maßgeblich über „die beiden anderen Kanäle“, nämlich die Körpersprache und den Klang der Stimme.⁶

Es wird also deutlich, dass die Körpersprache ein unabdingbarer Bestandteil der Präsenz, Kommunikation und somit der Wirkung auf Andere darstellt.

Der folgende Workshop soll das Körperbewusstsein der Teilnehmer erhöhen und Sie in der Deutung ihrer eigenen, so wie der Wirkung ihrer Mitmenschen schulen.

³ Stärk, s.10ff. , ⁴ Stärk, S.11, ⁵ Stärk S.12 , ⁶ Stärk S.12

2.2 Selbst - und Fremdwahrnehmung

Der Workshop eignet sich auch um eventuelle „blinde Flecken“ zu enttarnen.

Manchmal stimmen unser Selbst- und Fremdbild nicht überein.

Der Schauspieler und Kommunikationscoach Rudi Rhode beschreibt einen bekannten Konflikt mangels Wirkungsbewusstsein so:

„Die meisten Führungskräfte beanspruchen zwar für sich, einen partnerschaftlichen Führungsstil zu pflegen, doch ihre Körpersprache ist, ohne dass sie sich dessen bewusst sind, durchsetzt mit Dominanzsignalen.“⁷

Immer dann, wenn wir uns einer Wirkung nicht bewusst sind, droht eine Misskommunikation zwischen uns und unseren Mitmenschen. Oft bleibt diese von beiden Seiten unbemerkt, wirkt unbewusst, doch „wirkt“ sie trotzdem, wie der berühmte israelische Pantomime Samy Molcho treffend formuliert:

„Körpersprache kennt keine Untertitel, sie wirkt unmittelbar.“⁸

Und trotzdem ist Körpersprache lern- und beherrschbar, wie die gesprochene Sprache auch. Es gilt, in erste Linie sich der eigenen Wirkung bewusst zu werden. Deshalb werden die eigene Gangart, Körperhaltung und Blickkontakt in diesem Workshop Thema sein.

Eine gute Möglichkeit zur Einschätzung der eigenen Wirkung ist es, sich von Freunden, Bekannten oder Verwandten ein Feedback über sein Auftreten geben zu lassen. Dieser Workshop macht sich das Feedback - Geben in Übung zwei zum Thema: Die Klienten werden in dieser Übung ein persönliches Feedback sowohl von den anderen Teilnehmern als auch meine persönliche Einschätzung erhalten. Im zweiten Übungsblock können dann individuelle Anliegen, wie unsicheres Auftreten, Unter - oder Überspannung, Lampenfieber und das Verhalten zu Vorgesetzten/Mitarbeitern „geübt“ werden.

⁷ Rhode, S. 45, ⁸ Molcho S. 76

2.3 Kongruenz, Authentizität

Zuletzt sei noch auf einen wichtigen Zusammenhang hingewiesen:

„Ein optimaler Gesamteindruck wird erreicht, wenn die Einflussfaktoren der nonverbalen Ebene, die Stimme und die inhaltlichen Aussagen harmonisch zusammenwirken.“⁹

Um eine Kongruenz, das meint eine Einheit, eine Gleichheit von Körpersprache und Inhalt herzustellen, muss eine glaubhafte innere Haltung des Redners gegeben sein. Nur wenn ein Mensch sich überzeugt fühlt, wird er authentisch einen anderen überzeugen können.

In diesem Workshop wird deshalb auf persönliche Eigenarten bewusst hingewiesen.

Zur bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst wird den Teilnehmern im Vorfeld ein Fragebogen zugesandt („wie bewerten Sie sich?“). In dem Workshop können die Klienten dann ihre Wahrnehmung mit der der Beobachter vergleichen.

⁹ Stärk, S.18

3.1 Workshop Konzeption

Zeiten	Inhalt	Materialien
09:00 - 09:30 Begrüßung und Vorstellung	Ankommen, Workshop - Tag transparent machen	Name und Plan auf Flipchart Moderationskarten
09:30 - 10:30 Übung eins	Im Raum ankommen, Vertrauen untereinander aufbauen, sich körperlich sensibilisieren. Wahrnehmen von Körpersprache mittels Imitation	Evtl. Musik Moderationskarten und Stifte
10:45 - 11:00	Kleine Pause	
11:00 - 12:30 / 13:00 Übung zwei	Feedback zur Außenwirkung	Feedbackbögen
13:00 - 14:00	Pause	
14:00 - 14:45 Individuelle Anliegen Theorie	Der Fox Effekt Die 7%/38%/55% Regel (Raum) - Präsenz Zeit für Fragen	
14:45 - 16:15 Individuelle Anliegen Praxis	Übungen/Tools zur Bearbeitung der individuellen Anliegen	
16:15 - 16:30 Übung drei	Abschlussübung	
16:30 - 17:00 Abschlussevaluation	Raum für Fragen, Kommentare und Abschlussevaluation	

3.2 Erläuterungen

09:00 - 09:30 Begrüßung und Ankommen

Zu Beginn des Workshops stelle ich mich vor. Ich berichte über meine Arbeit als Schauspielerin, Schauspieldozentin und Coach.

Dann werden die Teilnehmer gebeten sich kurz vorzustellen. Auf dem Flipchart stehen die Fragen : “ Wie heiße ich? Was ist meine Funktion im Team? Habe ich Vorerfahrung im Bereich körperlicher Ausdruck?“

Nach der Vorstellungsrunde mache ich den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf des Workshoptages **transparent**: Ich erkläre, dass dieser Workshop Elemente aus dem klassischen Schauspielunterricht mit Übungen zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung vereint , es drei praktische Übungsblöcke und einen theoretischen Teil geben wird. Auch auf die Pausenzeiten wird hingewiesen.

Im Anschluss bitte ich die Teilnehmer, sich ein paar Moderationskarten zu nehmen und bis zur Mittagspause persönliche Anliegen darauf zu notieren, welche am Nachmittag Inhalt des Workshops sein werden.

Es wird darauf hingewiesen, dass der im Vorfeld per Email ausgesandte Fragebogen zur Auseinandersetzung persönlicher Ressourcen und Defizite, für die Anliegenformulierung als Grundlage dienen kann.

09:30 - 10:45 Übungsblock eins

Wir beginnen mit dem ersten Übungsblock.

Ziele dieses Teils des Workshops ist es, im Raum anzukommen, sich körperlich zu sensibilisieren, Vertrauen unter den Teilnehmern aufzubauen sowie eventuelle körperliche Scheu zu überwinden. Dieser Übungsblock möchte praktisch an unsere Themen herantreten und unbedingt auch Spaß machen.

a) Wir beginnen mit einem klassischen **Raumlauf**: die Teilnehmer werden gebeten sich im Raum zu bewegen. Jeder in seinem Tempo. Auf Abstände zwischen den Teilnehmern achten, Berührungen sind nicht erwünscht. Die Übungen laufen nonverbal.

Den Raum bewusst wahrnehmen: Wer läuft noch mit? Wie sieht der Boden aus? Aus welchem Material besteht er? Welche Geräusche entstehen beim Gehen? Wie sind die Wände beschaffen? Möchte man sie sinnlich erfahren und berühren? In welcher Ecke des Raumes bin ich noch nicht gewesen?

b) Nun sollte jedem Teilnehmer die Möglichkeit gegeben werden sich auf seinen Körper zu konzentrieren, die anderen sind nicht wichtig, nur man selber. Der Fokus liegt auf der **Eigenwahrnehmung**, ohne das Bewusstsein darüber zu verlieren, dass auch andere im Raum sind. Gefühl von „bei sich sein“ soll sich einstellen.

Wir spüren unsere Füße am Boden (wer möchte kann zu Beginn der Übung die Schuhe ausziehen). Wir rollen die Füße bewusst ab. Wir spüren unsere marionettenhafte Aufrichtung, unsere Blickrichtung, unsere Atmung. Vielleicht möchten wir die Schultern kreisen oder eine andere Stelle des Körpers dehnen, lockern oder ausschütteln. Wir gehen dabei weiter durch den Raum.

c) Nun sind wir hoffentlich bei uns angekommen und können uns aus dieser wohligen Gewahrsamkeit heraus wieder der Außenwelt zuwenden.

Wir beginnen den **Kontakt zum Partner** mit der klassischen Begrüßung. Jeder Teilnehmer, der einem entgegentritt wird mit einem Handschlag begrüßt. Auf Worte wird weiterhin verzichtet. Wie oft möchte der Partner die Hand schütteln? Wie fest drückt er meine Hand? Wie nah kommt mir der Körper des anderen? Wie fühle ich mich in dieser Begegnung? Im weiteren Verlauf kann diese Übung, je nach Stimmung in der Gruppe variiert werden: die Begrüßung findet mit einem anderen Körperteil statt, z.B. den Füßen/den Schultern/dem Po etc. und es kann wieder reduziert werden: sich nur mit den Augen, ohne Geste begrüßen. Was sagt der Blick? Welche Stimmung entsteht zwischen den Partnern? Welche Reaktionen löst der Blickkontakt aus?

Zum Abschluss kann, zur **Stimmungserheiterung** und zur Verringerung von **Schamgefühlen** noch die Variante des „sich Begrüßens mit nationalen Klischees“

angeboten werden. Die Teilnehmer gehen weiter durch den Raum und begrüßen sich, wenn sie sich treffen auf chinesisches, griechisches, indisches, russisches, irisches u.s.w. In dieser Variante sind auch Begegnungen unter mehreren erwünscht.

d) Zum Abschluss dieser Einheit wird die Übung „einer vor allen“ angeleitet. Ein Gruppenmitglied gibt eine Bewegung vor (Schultern kreisen/Mit den Füßen fest aufstampfen/sich räckeln etc.) und alle anderen machen es nach. Diese Übung dient dem **Wahrnehmen von Körpersprache mittels Imitation** und dient gleichzeitig der Vorbereitung auf die folgende Feedback Übung: ein erstes „von allen beäugt werden“. Sie soll die Scheu **allein vor der Gruppe** zu stehen verringern.

10:45 - 11:00

Kurze Kaffee - und Toilettenpause

11:00 - 12:30/13:00 Übung zwei

Die Dauer dieser Intervention richtet sich nach der Anzahl der TeilnehmerInnen. Pro Person werden 10-15 Minuten veranschlagt. Je größer die Gruppe, desto knapper muss das Feedback gehalten werden.

Die Moderation dieses Teils erfordert erfahrungsgemäß eine hohe Sensibilität.

Die Beschreibung der **Wirkung nach Außen** kann manchmal unangenehm sein, dann nämlich, wenn auf körperliche Defizite hingewiesen wird, oder einer Person eine im Allgemeinen eher negative Wirkung wie „arrogant“ zugeschrieben wird.

Es ist daher unbedingt darauf zu achten, zuvor Regeln für **konstruktives Feedback** zu besprechen.

Es gilt, in erster Linie (**ressourcenorientiert**) die als angenehm empfundenen **Wirkungen zu beschreiben** wie „warm“, „kompetent“, „offener Blick“, „vertrauenerweckend“ etc.

Wenn als unangenehm empfundene Wirkungen beschrieben werden wollen, sollte sich der „Bewerter“ darum bemühen, die Wirkung konkret an einer Körperlichkeit fest zu machen, z.B. „überheblich - durch den Blick von oben herab“. „unkooperativ - durch das Verschränken der Arme“ etc.

Durch diese Form des wertschätzenden Feedbacks wird dem „Empfänger“ die Möglichkeit gegeben die Ursachen dieser Einzelwirkung zu erkennen und er wird handlungsfähig durch die Bewusstheit darüber.

Es wird eine kleine Improvisation geben. Ein Teilnehmer wird zum „Bewerber“ und soll vor den anderen von einem besonders schönen Ereignis aus seiner jüngeren Vergangenheit erzählen. Die „Szene“ beginnt mit dem Anklopfen und endet mit dem Abgang (Tür schließen) des „Bewerbers“. Allerdings darf sich der „Schauspieler“ entscheiden, ob er eine wirklich erlebte Geschichte erzählen möchte, oder eine erfundene. Dies erhöht den Spaßfaktor des Spiels, schützt die Privatsphäre und zeigt eindeutig, wie entscheidend eine innere **Kongruenz** mit dem Gesagten ist.

Ablauf:

Der Teilnehmer betritt den Raum und nimmt auf einem Stuhl in der Mitte Platz.

Die anderen Teilnehmer schreiben ihre Beobachtungen währenddessen anonym auf die zuvor ausgeteilten Feedbackbögen. Die Teilnehmer werden angeregt die Wirkung des „Bewerbers“ mit Adjektiven zu beschreiben, sie können aber auch Nomen oder Bilder, welche sie spontan mit dem Vortragenden assoziieren, notieren.

Der Moderator richtet die Aufmerksamkeit auf folgende Punkte:

- Wie kommt dieser Mensch in den Raum ? Welche Stimmung verbreitet er ?
- Was ist mein spontaner, erster Eindruck ?
- Möchte ich wissen, was dieser Mensch zu sagen hat? Wenn ja, welche Eigenschaft lädt mich ein ? Wenn nein, was „stört“ mich ?

Hatten die Teilnehmer genug Zeit sich „ein erstes Bild“ dieses Menschen zu machen, bittet der Moderator den „auf der Bühne Stehenden“ um sein Ereignis zu erzählen.

Die Beobachter notieren:

- Wie spricht dieser Mensch? Langsam? Schnell? Laut ? Leise?
- Glaube ich ihm? Werde ich mitgerissen ?
- Welche Gesten habe ich wahrgenommen? Kann ich ihre Wirkung beschreiben?

Der Moderator dankt dem Teilnehmer und bittet ihn den Raum zu verlassen und den nächsten Kandidaten einzulassen.

Mit dem Wiedereintritt des Teilnehmers ist die „Szene“ beendet. Der Moderator teilt (wenn vom Auftraggeber gewünscht) dem Teilnehmer seine subjektive Meinung mit und die anderen Teilnehmer übergeben ihre schriftlichen Notizen.

Sollten sich die Teilnehmer schon bekannt sein, sollte darauf hingewiesen werden, einen möglichst neutralen Blick auf die Person zu richten. Es gilt nicht zu

beschreiben, welche Eigenschaft man von dem Gegenüber schon aus Erfahrung kennt, sondern wie er, jetzt in diesem Augenblick, in dieser Situation wirkt.

13:00 - 14:00

MITTAGSPAUSE

14:00 - 14:45 Individuelle Anliegen ,Theorie

Es wird kurz rekapituliert ,was bisher an diesem Tag geschehen ist. Und was noch folgen wird.

Die **in der Pause nach Themen sortierten** Anliegenkarten werden nacheinander vorgelesen und besprochen.

Eventuell wird Theorie eingebettet (Auf dem Flipchart vorformuliert Der Fox Effekt , Die 7%/38%/55% Regel , (Raum) Präsenz).

14:45 - 16:30 Individuelle Anliegen, Praxisteil

Je nach den individuellen Themen der Teilnehmer werden Übungen zum Thema „Präsentationsangst“ , „Unsicherheit“ , „Spannung im Körper“ , „Sendungsbewusstsein“ , „Kongruenz“ , „Stimme/Sprechtempo“ usw. durchgeführt. Das Ausformulieren dieser Übungen würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

16:30 - 17:00 Abschlussevaluation

Die Teilnehmer werden gebeten folgende abschließende Frage zu beantworten:
Auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) ,wo ordnest du deine jetzige Stimmung ein?

(evtl. Akquise: Verweis auf weiterführenden Workshop zum Thema „Sprechen und Stimme“.)

4. Abschließende Anmerkung

Dieses WorkshopKonzept sollte als flexibel, variabel und offen verstanden werden und sich den individuellen Wünschen und dem jeweiligen beruflichen Kontext der Kunden anpassen.

Als weiterführendes Angebot kann der Workshop „Sprache und Stimme“ angeschlossen werden.

4. Literaturverzeichnis :

Friedemann Schulz von Thun

Miteinander reden: 3 , Rowolt, 21. Auflage Januar 2013

Bruno, Adamczyk, Bilinski:

Körpersprache und Rhetorik, Haufe 2011

Johannes Stärk:

Selbstpräsentation Crashkurs! Cornelsen Berlin 2011

Günther Rebel:

Was wir ohne Worte sagen , Bechtermünz Verlag, Augsburg 1997

Rudi Rhode/Mona Sabine Meis:

Wer schreit hat schon verloren! Körpersprache selbstbewusst beherrschen
Oesch Verlag, Zürich 2007

Mark Asher:

Körpersprache Richtig einsetzen und deuten , Gondrom, Blindlach 1999

Samy Molcho:

Partnerschaft und Körpersprache, Bertelsmann Club GmbH, Gütersloh 1990