

Damit die Worte auch ankommen

15

Empfehlen

1

Twittern

0

+1



Bild: (c) www.bilderbox.com

Reden ist leicht, zu überzeugen und zu motivieren ist aber nicht jedem in die Wiege gelegt. Sprech- und Kommunikationstrainings wollen hier Abhilfe schaffen. Dabei geht es auch um die innere Stimme.

21.03.2014 | 18:45 | von Patrick Baldia (Die Presse)

Im Alltag reden, mit Freunden plaudern oder jemandem etwas erzählen, damit haben die meisten kaum Probleme. Trotzdem gibt es im Berufsleben Situationen – beispielsweise Meetings, Präsentationen oder Ansprachen – in denen das Reden vor anderen plötzlich schwerfällt“, sagt die Sprechtrainerin Daniela Kong. Als gelernte Schauspielerin – ein Beruf, in dem der Kampf mit dem Lampenfieber bekanntlich allgegenwärtig ist – weiß sie, wovon sie spricht.

Gerade für Führungskräfte, aber auch für viele weitere Personen, die andere begeistern oder ihnen etwas verkaufen wollen, gilt es, auf ihr Auftreten und ihr Sprachverhalten vor Mitarbeitern und Kunden zu achten. Davon hängt nicht weniger als der Unternehmenserfolg ab. Die gute Nachricht: Der richtige Auftritt kann gelernt werden.

Drucken

Versenden

Vorlesen

Schriftgröße

Kommentieren

15

Zum eigenen Regisseur werden

 Empfehlen

1

 Twittern

0

 +1

„Mein Ziel als Sprechtrainerin ist es, die Leute anzuleiten, ihr eigener Regisseur zu werden“, so Kong. Aufgabe des Regisseurs sei es nämlich – wie auch bei Film und Theater –, andere in die richtige Richtung zu lenken und dafür zu sorgen, dass sie wahrhaftig agieren. Der Zugang bei ihren Trainings – sie bietet sowohl Einzel- als auch Gruppentrainings an – unterscheide sich von Person zu Person. Bei manchen müsse man bereits an der Basis beginnen, also zuerst sprachliche Probleme lösen und sich dann weiterarbeiten zu Mimik und Auftreten. Bei anderen gehe es eher um die Kür: „Sie können bereits gut reden, möchten aber besser werden oder generell an ihrem Auftreten arbeiten“, sagt die Sprechtrainerin.

Patricia Staniek, Geschäftsführerin der Unternehmensberatung Management Pilots, hat einen besonderen Zugang bei ihren Führungskräfte-Trainings. Als Ausgangspunkt verwickelt sie die Teilnehmer in Gespräche und filmt sie dabei. Die Gefilmten wissen allerdings nicht, wo sich die Kameras befinden. Gemeinsam wird dann anhand der Videos das Auftreten analysiert und festgestellt, wo sie authentisch waren und wo sie versucht haben, ihre Emotion zu unterdrücken oder zu maskieren. Besonders die Muskelbewegungen des Gesichts werden genau unter die Lupe genommen. „Der Kunde erkennt selbst, wo er Anzeichen zeigt, die etwa auf Unsicherheit, Arroganz, Zynismus, geringen Selbstwert oder übersteigertes Selbstbewusstsein hinweisen“, so Staniek.

„Ein wesentliches Prinzip beim Führungskräfte-Coaching ist die Erkenntnis“, sagt Gregor Fauma, Leiter der Trainings-Unit bei der Kommunikationsagentur Bettertogether. In seinen Trainings erklärt der Verhaltensbiologe die biologischen Hintergründe der nonverbalen Kommunikation. Aus der daraus folgenden Erkenntnis gelte es, über gezielte Maßnahmen einen Veränderungsprozess einzuleiten. Wie Fauma erklärt, macht nonverbale Kommunikation rund 90 Prozent der zwischenmenschlichen Kommunikation aus. Dazu gehören unter anderem Körpersprache, Mimik und Stimmlage.

Der Inhalt mache dagegen weniger als zehn Prozent aus. „Manche Manager glauben, dass der Inhalt alles ist. Ohne damit einhergehende Gestik oder Mimik werden sie allerdings keine Kompetenz vermitteln“, ist der Experte überzeugt.



Drucken



Versenden



Vorlesen



Schriftgröße



Kommentieren

15

Fehlerliste „schier endlos“

 **Empfehlen**

1

 **Twittern**

0

 **+1**

Für Eva-Maria Ayberk, Leiterin des Hernstein Instituts für Management und Leadership, ist die Liste an Fehlern, die Führungskräfte häufig machen, „schier endlos“. Dazu zählt die Expertin unter anderem zu schnelles, zu langsames oder monotones Sprechen oder das häufige Benützen von Füllwörtern. Ebenfalls auf der Tabu-Liste sind falsche Stimmlage, fehlender Blickkontakt oder einfach eine Sprache, die es nicht schafft, das Gegenüber zu begeistern. „Durch den bewussten Umgang von Stimme und Körpersprache, der Aktivierung der richtigen Stimmlage und dem Einsatz einer effizienten Sprechtechnik können Führungskräfte gezielt ihre Kommunikationsstärke erhöhen“, sagt sie. Am Hernstein Institut erfolgt der Know-how-Transfer in Sachen Sprache und Auftreten über Videoanalyse, Kleingruppenübungen, Reflexion, Rollenspiele und Fallberatung. „Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Wahrnehmung des eigenen Kommunikationsverhaltens und dem Aufspüren einer persönlichen und authentischen Sprache, Stimme und Körpersprache“, so Ayberk.

 **Drucken**
 **Versenden**
 **Vorlesen**
 **Schriftgröße**
 **Kommentieren**

Innere Einstellung entscheidet

Wichtig sei es, dabei nicht nur auf das eigene Verhalten zu achten, sondern einen Schritt tiefer zu gehen und sich bewusst mit der eigenen Haltung, der inneren Stimme auseinanderzusetzen. Die innere Haltung nimmt laut Ayberk wesentlichen Einfluss auf das Kommunikationsverhalten. Nachsatz: „Nur so kann eine nachhaltige Veränderung und Entwicklung gelingen.“

Web: www..danielakong.at

www.bettertogether.at

www.hernstein.at

www.managementpilots.com

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 22.03.2014)