

BWI Management Weiterbildung

Körpersprache und Stimme als Erfolgsinstrumente

Text: André Baer

Die menschliche Kommunikation besteht aus drei wesentlichen Elementen: verbaler Inhalt, Körpersprache und Stimme. Gelungene Kommunikation beruht auf deren optimalem Zusammenspiel.

Das Wissen um diese Elemente ist für beide Seiten wichtig: für die Sprechenden, welche damit Authentizität vermitteln, und für die Empfangenden, welche der Suggestivkraft der Sprache ausgesetzt sind. Körpersprachliche Ausdruckskraft kann den verbalen Inhalt verdrängen. Authentizität als Kongruenz von physischem Auftreten und verbal vermitteltem Inhalt evoziert Glaubwürdigkeit und somit Vertrauen, dämpft aber auch die Wachsamkeit der Kritik.

Authentizität

Qualität, Intensität und Festigkeit einer Beziehung hängen vom Authentisch-Sein aller Beteiligten ab. Wer als Persönlichkeit Authentizität und Charisma hat, kann es nicht allen recht machen. Wer eine eigene Meinung hat, soll diese angemessen und mit Respekt vorbringen. Es allen recht machen zu wollen ist das Gegenteil von Authentisch-Sein und führt nicht zu nachhaltigem Vertrauen.



Kommunikationstraining

Gelingt es hingegen, Authentizität durch persönliches Auftreten zu vermitteln, schafft und fördert dies Vertrauen und Sympathie. Das Gegenüber entwickelt eine zugeneigte Einstellung zur Botschaft oder zum Angebotenen.

Körpersprache

Selbstsicherheit und Authentizität ergänzen sich vorteilhaft. Wer Selbstsicherheit ausstrahlt, gewinnt an Überzeugungskraft. Zur Ausstrahlung kommt es nur, wenn Körpersprache und Stimme die verbale Aussage adäquat begleiten. Tun sie das nicht, erreicht das Wort seine Wirkung nicht.

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sind gute Voraussetzungen für Authentizität. Diese auszustrahlen bedingt wiederum eine bewusste Körperhaltung (aufrecht, standfest, gezielte Gestik). Eine bewusste und aktive Körperhaltung unterstützt und fördert mentale Präsenz und Konzentration.

Stimme

Glaubwürdigkeit wird neben Körperhaltung auch durch die Stimme vermittelt. Nervosität sowie persönliche oder sachliche Unsicherheit sind hörbar. Die Stimme verrät alles. Zusammen mit der Atmung ist sie eine Komposition



Mit Körper und Stimme erfolgreich kommunizieren

aus Grund- und Obertönen, Resonanz, Festigkeit und Lautstärke. Diese Komponenten sind formbar und somit trainierbar.

Selbstsicherheit und Stimme hängen wesentlich zusammen. Stimmschulung begünstigt ein vertrauenerweckendes Auftreten. Jede Stimme kann zu einer angenehmeren verändert werden. Angewohnheiten lassen sich korrigieren und gepresste, schrille oder krächzende Stimmen zu sonoren, weicheren entwickeln.

André Baer

leitet zusammen mit Dorothee Roth (Stimmarbeit) das Seminar «Mit Körper und Stimme wirksamer kommunizieren» für die BWI Management Weiterbildung.

BWI

Management Weiterbildung

**Management Weiterbildung
BWI AG**

Technoparkstrasse 1
8005 Zürich
Tel.: +41 44 277 70 40
info@bwi.ch
www.bwi.ch