



Der Berufsverband  
für Training, Beratung  
und Coaching

News  
& Facts

## Eintägiges Intensiv-Seminar Auftreten & Präsenz - Auftrittstuning für Trainer/innen exklusiv für BDVT - Mitglieder in Bremen

Von Gunnar Haberland, Mitglied im BDVT

Ich freue mich, dass das Seminar am vergangenen Samstag ausgebucht und die Stimmung unter den teilnehmenden Trainer/innen sehr gut und herzlich war.



Als Schauspieler und geprüfter Business-Trainer BDVT weiß ich, dass der persönliche Auftritt die stärkste und nachhaltigste Form der eigenen Präsentation ist. Durch Auftreten, Körpersprache und Stimme Seminarteilnehmer/innen abzuholen, das Interesse zu wecken, zu halten und zu führen, ist für Trainer und Trainerinnen eine besondere Aufgabe. Deshalb möchte ich ihnen, liebe BDVT-Mitglieder, die sie dieses Mal vielleicht nicht dabei sein konnten, drei Tipps für einen präsenten Auftritt im Seminarraum mit auf den Weg geben.

### Tipp 1 - Bewusstsein für den eigenen Auftritt

Ein Auftritt, ist eine bewusste Entscheidung mit seinen Inhalten öffentlich sichtbar zu werden. Wenn Sie Ihre "Bühne" betreten, dann bitte immer mit Bewusstsein für Ihren Auftritt. Sie benötigen dort mehr Körper- und Stimmpräsenz, als wenn Sie z.B. im 1:1 Coaching, oder in einem persönlichen Gespräch sind. Eine gute, aber nicht zu feste (eutone) Körperspannung hilft Ihnen dabei und sorgt für ein positives Bodyfeedback.

### Tipp 2 - den gesamten Körper mitnehmen!

Sie sind Ihr eigenes Instrument und gleichzeitig auch Dirigent. Ihr Körper ist Ihr Instrument auf dem Sie selber spielen und Ihr Kopf und Ihre Gefühle dirigieren das Ganze. Sprache ist wie Musik. Trauen Sie sich Gestik intuitiv als Ihr Performanceverstärker mitzunehmen. Ihre Gestik kann Ihre Stimme und Ihre Stimmvariation bewusst lenken. Machen Sie größere und dynamischere Bewegungen mit stärkeren Akzenten, wird Ihre Stimme Ihnen dabei folgen. Probieren Sie es aus. Nehmen Sie sich einen kurzen Satz und nutzen Sie bewusst Ihre Gestik. Eine weiche und gebundene Gestik unterstützt wiederum Ihre weiche und beruhigende Stimme. Nutzen Sie Ihre Gestik, wie ein Dirigent, der sein Orchester dirigiert. Das unterstützt Ihren gesamten Auftritt.

### Tipp 3 - senden Sie, was Sie sagen

Sprechen Sie Ihr Gegenüber bewusst und fokussiert an. Ich unterscheide, ähnlich wie beim aktiven Zuhören, drei Stufen des Sprechens. Erste Stufe - sagen, zweite Stufe - erzählen, dritte Stufe - meinen. Meinen Sie das, was Sie sagen mit vollem Bewusstsein. Wenn Sie fokussiert und direkt sprechen, rutscht Ihr Stimmsitz nach vorne: Ihr Gegenüber oder Ihre Gruppe an Teilnehmenden fühlt sich aktiv angesprochen und gemeint und kann Ihnen besser folgen. Meinen Sie was Sie sagen aktiv, dann wird im Raum Ihre Energie spürbar wachsen. Wie können Sie das üben? Nehmen Sie sich einfach z.B. einen Klebepunkt und kleben Sie ihn an die Wand, sprechen Sie ihn anschließend ganz fokussiert mit einem kurzen Satz an und vergrößern Sie dabei immer mehr den Abstand. Ziel: Sie lernen fokussiertes Senden. Viel Freude beim Ausprobieren. Und seien Sie: Einfach. Spielend. Wirksam ...weil Ihr Auftritt Wirkung hinterlässt.