

Dein Körper sagt die Wahrheit. Selbst wenn du verbal etwas anderes sagst als die Wahrheit, dann reagiert dein Körper entsprechend.

Was kannst du tun, wenn du in einer Präsentation eine unangenehme Entscheidung deiner Firma vertreten sollst und es nicht deine Entscheidung ist, du möglicherweise damit gar nicht einverstanden bist und es dennoch präsentieren sollst? Dann sprich als Sprachrohr der Firma. Distanziere dich innerlich davon und formuliere die Aussage folgendermaßen: „Aus Sicht der Firma ... hat die Geschäftsführung entschieden ...“

Was, wenn du selbst Geschäftsführer bist und vielleicht unangenehme Neuigkeiten zu verkünden hast? Dann verkünde deine Botschaft mit echtem Mitgefühl und sanften einleitenden Worten. Wir können es nie allen Menschen recht machen, aber wir können bei allem, was wir tun, einfühlsam, wohlwollend, würdigend und wertschätzend vorgehen. Ich nenne diese drei Attribute unserer Kommunikation die drei „margitschen“ Ws. Im nächsten Abschnitt gehe ich genauer darauf ein.

Hier kannst du dir dazu auch einen Video-Impuls von mir anschauen:

Körpersprache: <https://youtu.be/AiA-3W6nKS8>

Die drei „margitschen“ Ws

In meinen Seminaren nenne ich diese drei Punkte die „magischen“ Ws. Die Teilnehmer in einem meiner Seminare haben sie während einer Pause am Flipchart in die „margitschen“ Ws umgetauft. Das gefiel mir so gut, dass ich es übernommen habe.

Die drei „margitschen“ Ws haben eine starke positive Wirkung auf unser Gegenüber - und auf uns selbst sowieso. Die drei Ws stehen für die Eigenschaften:

1. würdigend
2. wertschätzend
3. wohlwollend

Was bedeutet, würdigend, wertschätzend und wohlwollend zu kommunizieren?

Würdigend:

hierzu findet man im Duden folgende Definition: jemandes Leistung, Verdienst, den Wert einer Sache erkennen und in gebührender Weise lobend hervorheben.

Wertschätzend:

hoch achten; respektieren, anerkennen oder wörtlich: den Wert zu schätzen wissen.

Wohlwollend:

im wahrsten Sinne jemandem Wohl wollen (also etwas Gutes wollen).

Wenn wir so miteinander kommunizieren und auch so unsere Vorträge und Reden gestalten, dann hören uns die Menschen gerne zu und wir fühlen uns rundum wohl dabei.

Deine Mimik

Der Gesichtsausdruck ist im Wesentlichen die Kontraktion der mimischen Muskulatur. Laut Wissenschaft gibt es etwa 3000 Variationen. 3000 verschiedene Gesichtsausdrücke wirst du in der Regel nicht zeigen, aber du hast ganz viele verschiedene Muskeln und Nerven im Gesicht, die sich vielfältig einsetzen lassen. Wie die Körpersprache ist unsere Mimik ein sehr spannendes Feld. Auch hier fehlt uns oft das Bewusstsein für ihre Wirkung. Hast du es auch schon erlebt, dass du ganz entspannt eine Straße entlangläufst und einer Person begegnest, die du kennst? Diese Person spricht dich an und fragt dich: „Ist alles okay bei dir?“ Du antwortest: „Ja klar, alles bestens. Warum fragst du?“ Und dein Gegenüber sagt: „Du siehst so traurig/müde ... aus. Da habe ich mir Gedanken gemacht.“ Du wunderst dich, denn du fühlst dich wirklich gut. Du kannst gar nicht verstehen, was der andere gerade gesagt hat. Woran liegt das? Es liegt daran, dass wir unsere Mimik oft nicht bewusst einsetzen und daher nicht wissen, wie wir nach außen wirken.

Im Rahmen meiner Schauspiel-Ausbildung habe ich an mehreren Kamera-Acting-Workshops teilgenommen und in einem der Workshops eine sehr spannende Erfahrung gemacht. Aufgabe war, dass wir uns jeweils mit einem Spielpartner gegenüber setzen. Einer von uns bekam einen Handspiegel. Die Aufgabe lautete so: „Setze dich ganz entspannt hin und schließe die Augen. Und nun denke einfach nur daran, einen neutralen Gesichtsausdruck zu zeigen. Bewege keine Muskeln im Gesicht, sei wirklich ganz locker. Dein Gegenüber beobachtet dich dabei und sagt dir später, was für einen Eindruck er von dir hat, wie du nach außen gewirkt hast. Wenn du die Augen aufmachst, verändere nichts am Gesichtsausdruck. Bleib genau so wie mit geschlossenen Augen. Dann schau dein Gegenüber an und blicke anschließend zur Kontrolle in den Handspiegel.“

Das Ergebnis war verblüffend! Denn wir sahen alle entweder traurig oder grimmig aus. Keiner von uns hatte einen Gesichtsausdruck, der nach außen hin wirklich einfach nur entspannt und neutral wirkte!

Dann führten wir die Übung weiter: Nun war die Aufgabe, dass wir ein ganz leichtes Lächeln aufsetzen sollten. Wieder erst mit geschlossenen Augen, dann mit Blick zum Spielpartner und in den Spiegel. Hier war der Ausdruck auch wieder anders als erwartet: Statt eines leichten, sichtbaren Lächelns sahen wir nun alle entspannt aus.

In der nächsten Runde haben wir noch mehr gelächelt. So, dass wir schon wirklich das Gefühl hatten, dass wir grinsen. Jetzt war ein leichtes Lächeln nach außen sichtbar.

Was bedeutet das für dich? Um ein wirklich großes Lächeln zu zeigen, bedarf es noch größerer Anstrengung! So, dass du das Gefühl hast zu grinsen wie das sogenannte Honigkuchenpferd.

Vielleicht hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, beim Blick auf Fotos überrascht zu sein, weil du dachtest, du würdest lächeln - und es war aber gar nicht sichtbar. Übe die Wirkung deiner Mimik, probiere es mal mit einem Partner und einem Spiegel aus!

Einer meiner Teilnehmer fragte mich kürzlich in meinem Seminar, wie lange er denn grundsätzlich üben müsse, um seine Mimik bewusster einzusetzen. Zum einen ist mir sehr wichtig, an der Stelle zu betonen: Du musst gar nichts. Es ist ja immer alles freiwillig. Die Frage ist also eher, wie viel Übung du benötigst, um ein Gefühl für deine Mimik zu haben. Das kommt natürlich immer darauf an, wie bewusst du dir deiner selbst schon bist und wie viel du üben möchtest. Ich habe es mir einfach angewöhnt, in der Öffentlichkeit bewusst auf einen freundlichen Gesichtsausdruck zu achten. Wenn ich spüre, dass ich beobachtet werde oder im Fokus bin, dann ist es mir wichtig, dass ich eben nicht traurig oder müde aussehe, sondern freundlich und entspannt.

Denk an die vielen Muskeln, die du zur Verfügung hast, und an all ihre Variationen. Oder statt rein technisch an deine Mimik-Muskeln zu denken, denk doch einfach an etwas Schönes! Etwas, das dich automatisch zum Lächeln bringt. Das funktioniert auf jeden Fall – und deine Muskeln folgen deinen schönen Gedanken automatisch.

Auch hierzu habe ich einen Video-Impuls für dich gemacht:

<https://youtu.be/XM5u9OE7cl8>

Die Kleiderfrage: was anziehen?

Kleidung kann unsere Wirkung toll unterstreichen oder sie total zunichtemachen. Denn auch hier gilt: Kleidung wirkt immer – die Frage ist nur: wie?

Hier für dich einige Tipps, die mir selbst in der Vorbereitung auf meine Auftritte helfen. Ganz wichtig ist:

1. Trage nur Kleidung, in der du dich gut und selbstsicher fühlst.
2. Achte darauf, dass die Kleidung den Anforderungen bzw. dem Anlass entspricht.

Viele Menschen unterschätzen die Wirkung, die die Kleidung auf uns selbst hat. Fühle ich mich wohl in dem, was ich trage, oder fühle ich mich verkleidet? Habe ich das Gefühl, die Kleidung sitzt zu eng oder zu locker? Die Schuhe drücken? Wenn du dich in deinem Outfit nicht wohl fühlst, dann kannst du auch keinen souveränen Eindruck hinterlassen!

In einem meiner Seminare war das der Hauptgrund für Lampenfieber bei einer Teilnehmerin: Inhaltlich fühlte sie sich fit, kompetent und souverän, aber dennoch fühlte sie sich nicht wohl. Sie erkannte selbst, dass es an ihren Outfits lag. Sie fühlte sich immer verkleidet und hatte so das Gefühl, nicht sie selbst sein zu können.

Wohlfühlen ist das A und O. Gleichzeitig ist abzuwägen, inwiefern mein Wohlfühl-Outfit auch noch dem Anlass gerecht wird. Im Zweifel empfehle ich immer, mit einer Stylistin oder einem Stylisten zusammenzuarbeiten. So bist du dir in jedem Fall sicher, dass dein Outfit stimmt, und kannst deine Vorbereitungen und deine Konzentration wieder auf deine Inhalte, auf deine Botschaft, richten.

Ich selbst engagiere vor wichtigen Auftritten immer meine Stylistin. Glücklicherweise ist sie seit einigen Jahren auch meine treue Begleiterin und sehr enge Freundin: Anett Wierz. Anett kennt sich wirklich in der Branche aus, hat jahrzehntelange Erfahrung und ich empfehle sie besten Gewissens. Anett ist in Sachen Styling meine beste Beraterin. Sie ist sehr einfühlsam, aber auch sehr konsequent und direkt. Sie arbeitet für Fashion-Shootings ebenso wie für Privat- oder Firmenkunden. Anfangs ist sie sogar mit mir durch meinen kompletten Kleiderschrank gegangen und hat alles ausgemistet, was einfach nicht mehr zeitgemäß war oder nicht zu mir, meinem Typ oder meiner Figur gepasst hat. Insgesamt haben wir drei blaue Müllsäcke mit aussortierter, aber noch guter Kleidung zur Kleiderkammer gefahren. Und dann sind wir erst mal einkaufen gegangen!

Das war ein echtes Erlebnis und hat mein Selbstwertgefühl enorm gesteigert. In der Zeit danach bin ich nur noch mit ihr einkaufen gegangen. Inzwischen habe ich selbst ein gutes und sicheres Gefühl dafür, was zu mir passt und worin ich mich wohlfühle. Ich weiß, in welchen Geschäften und bei welchen Marken ich fündig werde, welche Farben und Schnitte zu mir passen, die meinen Typ und meine Figur unterstreichen.

Eine Farb- und Stilberatung empfehle ich dir daher in jedem Fall. Wichtig ist, dass die Stilberaterin oder der Stilberater zu dir passt. Es ist ja ein Vertrauensverhältnis und wir öffnen im Endeffekt nicht nur unseren Kleiderschrank. Schau mal bei Anett auf die Website und wenn es passt - dann viel Spaß beim Shoppen! Du findest sie auf:

www.soa-am.com

Hier für dich noch ein paar generelle Tipps zum Thema Kleiderfragen, die ich in Abstimmung mit Kameraleuten und Filmproduktionen für dich zusammengetragen habe:

Wichtig:

- Trage nur Kleidung, in der du dich gut und selbstsicher fühlst.
- Achte darauf, dass die Kleidung den Anforderungen bzw. dem Anlass entspricht.
- Blazer und Hemden/Blusen sehen immer gut aus.
- Der Hemdsärmel-Saum sollte immer einen Tick länger sein als der Ärmel des Blazers (das schont den Saum des Blazers und sieht gut aus).
- Gegen Schweißflecken kannst du dir Achselpads in den Blazer kleben (gibt's im Drogeriemarkt oder im Internet) Mein Tipp: Ich verwende immer Slipeinlagen oder Damenbinden – sind günstiger und erfüllen auch ihre Zwecke.
- Für die Ladys:
 - Röcke mindestens knielang (bedenke, dass der Saum noch nach oben rutschen kann, vor allem wenn wir sitzen)
 - Ausschnitte angemessen (zu tiefe Ausschnitte lenken ab)
 - gerne die Arme und Schultern bedeckt, denn auch das kann ablenken

Bitte vermeiden (vor allem bei Drehs):

- Schals oder Rollkragen-Pullover – damit siehst du eher krank/erkältet aus und du möchtest ja kein Mitleid von deinem Publikum; außerdem wird dir sowieso schnell warm, wenn du präsentierst. Und im Studio ist es auf jeden Fall schon alleine wegen der Lampen sehr warm.