

# Souverän wirken



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Frage: **Welche Signale der Körpersprache kann ich nutzen?**

Neben der verbalen Sprache, die dazu dient, Informationen über Menschen, Gegenstände und Vorstellungen auszudrücken, setzen wir stets auch unsere nonverbale Kommunikation ein. Mit der sog. Körpersprache bringen wir unsere Gefühle und Einstellungen zum Ausdruck. Das Aussenden nonverbaler Signale können wir nicht vollständig beherrschen, da es sich häufig um reflexartige Körperreaktionen handelt. Wir können jedoch unsere Körpersprache zu verschiedenen Zwecken planvoll einsetzen, so auch bei Vorträgen, Präsentationen und Diskussionen in Lehrveranstaltungen.

Ob wir als Lehrende souverän wirken, hängt davon ab, was beim Empfänger ankommt; dabei wird dem nonverbalen Anteil unserer Kommunikation i.d.R. mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Fühlen wir uns unwohl und unsicher oder selbstsicher und nahbar hat direkte Auswirkungen darauf, wie wir wahrgenommen werden. Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei, Ihre Körpersignale gezielt und effektiv einzusetzen.

## Seien Sie entspannt

Eine lässige, entspannte Haltung wirkt souverän. Entspanntheit signalisiert Überlegenheit. Signal dafür ist etwa eine stark asymmetrische Armhaltung – der Arm auf der Stuhllehne, die Hand in der Hosentasche. Im Sitzen sind locker übereinander geschlagene Beine Zeichen der Entspanntheit.

## Beanspruchen Sie Platz

Raumgreifende Bewegungen signalisieren den Territorialanspruch, ebenso eine offene Sitzposition. Eine erhöhte Position unterstreicht den Statusunterschied – stehen Sie also, wenn Sie sich durchsetzen wollen.

## Achten Sie auf einen festen Stand

Eine aufrechte Körperhaltung und ein breiter Stand signalisieren Autorität. Ein gerader Rücken und eine hervorgestreckte Brust strahlen Selbstsicherheit aus.

## Halten Sie Blickkontakt

Der Blick ist das aussagestärkste Signal; sowohl die Länge als auch die Häufigkeit sind bedeutsam. Die/der Mächtige darf intensiv blicken, der /die Statusniedere muss den Blick abwenden. Lassen Sie also insbesondere StörerInnen nicht aus den Augen.

## Die Gewinnermiene aufsetzen

Das „Plus-Gesicht“ - direkter Blick, Kopf in den Nacken gelegt, angehobenes Kinn, angehobene Augenbrauen - unterstützt eine souveräne Wirkung.

## Kontrollieren Sie Ihre Hände

Setzen Sie gerne eine variantenreiche Gestik ein. Unterstreichen Sie Ihre Aussagen, greifen Sie ins Publikum – aber vermeiden Sie Fuchteln oder Rudern und lassen Sie die Hände aus dem Gesicht.

## Üben Sie täglich

Üben Sie vor dem Spiegel, selbstsicher zu stehen und zu agieren. Prägen Sie sich diese Körperhaltung ein.

## Gezielt einsetzen

Nicht in allen Fällen sind körpersprachliche Signale von Dominanz und Autorität in der Lehre sinnvoll. Wenn Sie Studierende ermutigen wollen, sich zu beteiligen, können sie kontraproduktiv sein. Passen Sie Ihre Körpersprache bei Bedarf an.

### Literatur:

Molcho, P. (2001). Samy; Klingler, Thomas: Alles über Körpersprache: sich selbst und andere besser verstehen. Goldmann. München.



Hochschuldidaktische  
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1  
S 1|03  
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:  
06151-16-76666

Dipl.-Soz. Annette Glathe  
glathe@hda.tu-darmstadt.de

Dipl.-Päd. Diana Seyfarth  
seyfarth@hda.tu-darmstadt.de

Anna Hinrichsen, M.A.  
hinrichsen@bwl.tu-  
darmstadt.de

www.hda.tu-darmstadt.de

erstellt: 12.07.2016