

ke

Klimaneutral
gedruckt

NEXT

09/2015

www.konstruktion.de
Einzelpreis 30,- €
September 2015
30484

KONSTRUKTION & ENGINEERING

DAS ZUKUNFTSMAGAZIN FÜR DEN MASCHINEN- UND ANLAGENBAU



Leichter Lauf, lange Laufzeit

Energieführungsketten von Igus 86

Fahrzeuge vernetzen 38

Trendbericht Werkstoffe 60

Kabel für Lebensmitteltechnologie 78

Tipp für Chefs: Vom Boss zum Coach 116



**Spezial
Windenergie**

ab Seite 20



Mit einem Lächeln im Gesicht kann man auch jeden Geschäftspartner gewogen stimmen – denn non-verbale Signale werden als erstes vom Gegenüber wahrgenommen.

Die Charmeoffensive

Fit für die Business-Bühne Teil 2: In fünf Minuten besser drauf

Das Betreten eines Raumes ist immer auch ein Auftritt. Über eine gute Ausstrahlung will sich jeder im Job optimal präsentieren und auf dem Business-Parkett eine gute Figur machen. Doch wie erlangen Sie in kurzer Zeit eine größere Gelassenheit, Souveränität und bessere Ausstrahlung für den nächsten Termin? Business-Trainerin Amanda Pur verrät ihre vier Übungen für die Charmeoffensive.

Die großen und kleinen Auftritte sind im Businessalltag bei den meisten Menschen Geschäftstermine, Präsentationen, Verhandlungen, Vorträge oder Meetings. Aus der Kommunikationswissenschaft gilt immer noch die Erkenntnis: 93 Prozent unserer Kommunikation sind non-verbal, gesprochene Worte haben nur einen Anteil von sieben Prozent. Bereits der Tonfall eines Satzes erzählt Geschichten und verrät Meinung und Haltung. Mit diesen Mitteln arbeitet auch ein Schauspieler.

Für eine positive und souveräne Selbstdarstellung ist eine gute Ausstrahlung notwendig. Unsere Ausstrahlung ist grob betrachtet die Summe aller Faktoren unseres Denkens, Fühlens und Handelns in Verbindung mit unserem Körper und unserer Stimme. Alles im Kontext zu dem Umfeld, in dem wir uns bewegen. Die Komplexität unserer Ausstrahlung ist groß und reicht bis tief in unser Halb- und Unbewusstes. Es ist nützlich, unsere Außenwirkung etwas besser kennen zu lernen, indem wir uns mit einigen wichtigen Faktoren unserer Ausstrahlung befassen.

Die Komplexität der Ausstrahlung

Viele einzelne Faktoren beeinflussen unsere Ausstrahlung: unter anderem die äußere Haltung, die innere Haltung, die Stimmung, Begeisterung, Persönlichkeit, die Stimme und die Präsenz. Tatsächlich wirkt alles miteinander und aufeinander, sodass alle Faktoren netzartig verbunden sind. Diese beeinflussen Ihre Außenwirkung entscheidend, beispielsweise Ihre Körperhaltung, Ihre Stimme oder auch Ihre Wortwahl. Für eine bessere Selbstdarstellung ist es möglich, diese Faktoren unserer Ausstrahlung bei Bedarf positiv zu beeinflussen. Den größten Anteil an unserer Außenwirkung haben Präsenz, Stimme und innere Haltung. Erste Übungen helfen, die Ausstrahlung gezielt mit Stimme und Präsenz zu optimieren. Die innere Haltung wird eher intellektuell über Wertschätzung und Verbindlichkeit optimiert.

Die Präsenz ist der Anteil von uns, der Aufmerksamkeit erregt. Man hört Ihnen zu und Sie werden beachtet, wenn Sie einen Raum betreten. Diese Präsenz kann in geistige und körperliche Präsenz unterteilt werden. Beispiel: „In Gedanken woanders sein“ mindert Ihre geistige Präsenz. Die körperliche Präsenz hängt stark von Ihrer Körperhaltung ab. Wenn Sie gut



Eine Zehntelsekunde reicht aus, um sich von einer Person einen ersten und meist auch einzigen Eindruck zu machen.



93 Prozent unserer Kommunikation findet non-verbal statt. Das gesprochene Wort nimmt nur sieben Prozent ein.



Unsere Ausstrahlung ist die Summe unseres Denkens, Fühlens, Handelns und unserer Körperhaltung.

aufgerichtet stehen, haben Sie eine stärkere Präsenz, als in lässiger Körperhaltung. Wichtig ist auch, dass sich Körper und Geist einander stark beeinflussen. Hierzu ein Beweis: Setzen oder stellen Sie sich vornüber gebeugt hin und sagen Sie laut und überzeugend: „Mir geht es so gut!“. Können Sie das? Nun anders herum: Strecken Sie aufgerichtet Ihre Arme weit nach oben, blicken Sie nach oben und sagen Sie überzeugend: „Mir geht es so schlecht!“ Wie Sie merken werden, verhindert allein der Widerspruch von Körperhaltung und Text, dass Sie diese Sätze glaubhaft sprechen.

Auch die Stimme ist in vielerlei Hinsicht wichtig. Stimme ist Stimmung, das ist wörtlich zu nehmen, nicht nur, wenn Sie das typische Kratzen oder den Kloß im Hals verspüren. Die Stimme verrät sehr viel von Ihnen: Ihre innere Haltung, Meinung, Tagesform, Befindlichkeit, Begeisterung oder Vitalität. Alles findet Ausdruck in Ihrer Stimme über Stimmlage, Timbre, Modulation. Damit gestalten Schauspieler ihre Texte. Schließlich gibt es noch die Stimm-Präsenz, die sich aus der Deutlichkeit und Klarheit der gesprochenen Worte ergibt, wie sie in der Stimm-Sprech-Technik gelehrt werden. Gefordert wird in der Sprechlehre das inhaltvolle und an den Zuhörer gerichtete Sprechen.

Die innere Haltung beinhaltet unsere Meinung, Annahmen und unsere Haltung zum Job, zur Firma, zum Kunden, zu Kollegen, zu uns selbst. Weitere Faktoren wie Persönlichkeit, Vitalität oder die Tagesform sind in der Regel an unserer Wirkung immer mit beteiligt, sie sprechen überwiegend für sich.

Die Praxis

Wenn es Ihnen gut geht, haben Sie eine gute Ausstrahlung. Doch was ist an anderen Tagen? Im Businessalltag können Sie schnell und einfach Ihre Ausstrahlung verbessern. Mit einer Selbstreflexion machen Sie sich Ihre Stimmung bewusst und können dann gezielt reagieren. Der erste Schritt ist die ehrliche Selbstwahrnehmung. Stellen Sie sich zwei Fragen: „Wie geht es mir?“ und „Was kann ich tun/was brauche ich, damit es mir schnell besser geht?“ Mit diesen vier Grundübungen verbessern Sie Ihre Ausstrahlung Schritt für Schritt:

- Lockern + entspannen
- mehr Präsenz + Power
- Stimmungs-Aufhellung + Selbst-Motivation
- Stimme.



**Lockern und Entspannen
Stimm-Sprech-Apparat + Geist**
Übung Lippenlockerer und
Zungenlockerer

- Lippen und Kiefer lockern,
- Zunge und Kiefer lockern,
- über Lachen + Albernheit entspannt der Geist mit.

Für Ihre innere Haltung benötigen Sie eine willentliche Aktion: Nach ehrlicher Selbstreflexion Ihrer inneren Haltung zu einer Situation nehmen Sie bei Bedarf eine wertschätzendere Haltung dazu ein. Das hat generell eine positive Wirkung auf Ihre Selbstdarstellung und ist ein Übungs- und Entwicklungsprozess.

Die Übungen

Die folgenden Übungen bereiten überwiegend die

Stimme mit vor und fördern die Präsenz als auch eine bessere Laune:

- Lockern + entspannen: Übungen Lippen- und Zungenlockerer

Ist Ihr Gesicht entspannt? Stress sitzt meist in den Kiefergelenken. In Konzentration spannen wir oftmals unsere Gesichtsmuskeln an, was zu einem finsternen Gesichtsausdruck führen kann. Aus diesem Grund helfen Lippenlockerer und Zungenlockerer beim Entspannen. Übungsdauer: jeweils zehn Sekunden.

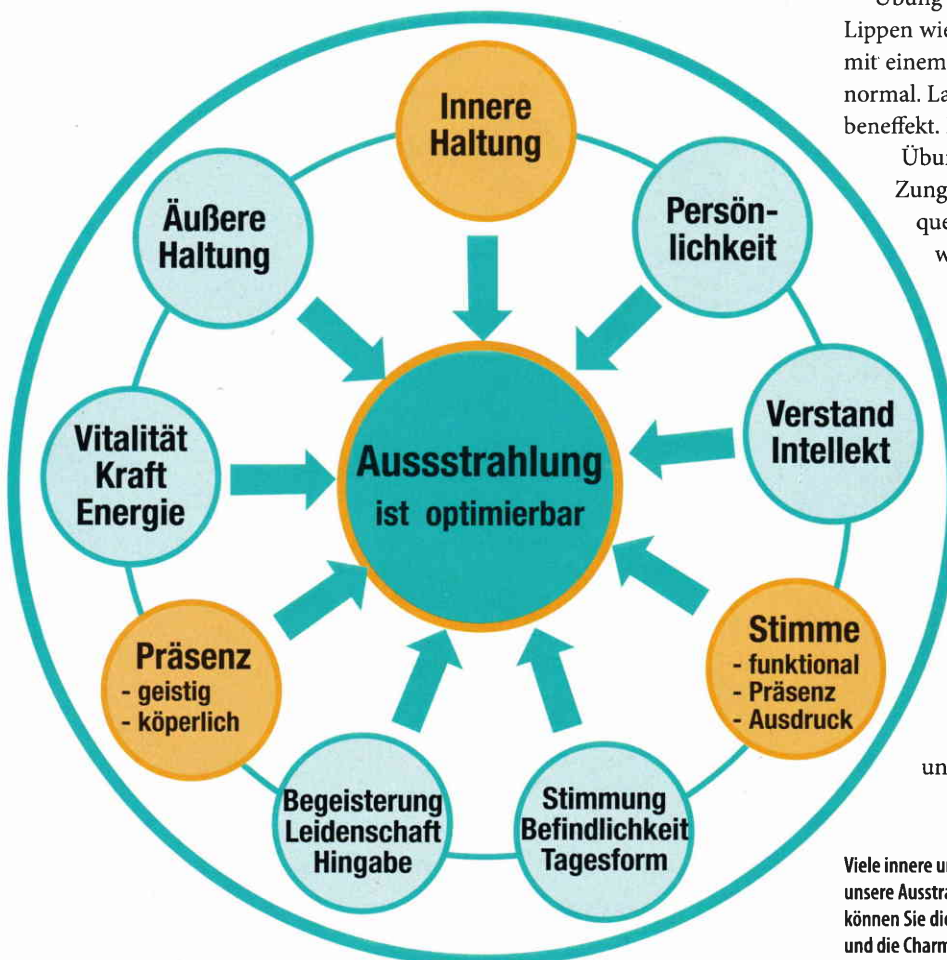
Übung Lippenlockerer: Sie prusten mit lockeren Lippen wie ein Pferd oder Sie machen es wie ein Kind mit einem Matchboxauto. Spucken ist erlaubt, das ist normal. Lachen ist erlaubt, das ist ein erwünschter Nebeneffekt. Erlauben Sie sich, albern auszusehen.

Übung Zungenlockerer: Sie schnellen mit der Zunge bei leicht geöffnetem Mund auf einem bequemen Sprechton vor und zurück beziehungsweise hinaus und hinein. Dabei fährt die Zunge an den Schneidezähnen entlang nach Außen.

Mit diesen Übungen optimieren Sie die geistige und körperliche Präsenz. Rein funktional lockern Sie Ihren Kiefer, die Lippen und die Zunge. Und das lockert Sie optimal für das Sprechen. Geistig-emotional reagieren die meisten Menschen mit einem Lachen oder einer helleren Stimmung. Gute Laune stellt sich ein, die wiederum Ihre Gesichtszüge entspannt. Ihr ehrliches Lachen nehmen Sie mit in Ihren nächsten Termin. Probieren Sie es aus!

Auch können Sie diese Übungen schnell und heimlich machen: Lippenlockerer: Sie

Viele innere und äußere Faktoren bestimmen unsere Ausstrahlung. Mit kleinen Minutentools können Sie diese Faktoren positiv beeinflussen und die Charmeoffensive starten.



**Präsenz, Stimmungs-
Aufhellung, Selbst-Motivation:**

„Hallo, da bin ich“

Weiche, freundliche Präsenz,
Sie öffnen sich,
dann sagen Sie sehr leicht::

„Schön, dass Sie da sind!“

**Große Präsenz und Power
Souveränität, Begeisterung
und Selbst-Motivation:**

„Hey, da bin ich.“

Funktioniert immer, spätestens
nach sechs bis acht Mal.

Bis es Spaß macht!!

**Stimme, Stimm-Technik,
Stimm-Präsenz, Stimmungs-
Aufhellung:**

„mmh-oooh-aaah!“

Stimm-Sitz ist perfekt mit dem hellen „o“.
Der Kontext bringt die
Stimmungs-Aufhellung.

deuten das Prusten mit lockeren Lippen nur an; Zungenlockerer: Sie machen mit der Zunge nur leichte „Blops“, es funktioniert auch ohne Ton.

Fazit: Lockern Sie sich! Stress sitzt oftmals in den Schultern, im Kreuz oder in den Knien, besonders beim Stehen. Zum Beispiel drückt man in einer Präsentation aufgrund der großen Anspannung die Knie stark durch. Sobald Sie dies wahrnehmen, lockern und bewegen Sie sich etwas, auch im Vortrag.

■ Präsenz und Stimmungs-Aufhellung: „Hallo, da bin ich.“

Die Übung „Gutes Stehen“ ist die Basis für Präsenz und gutes Sprechen. Ziehen Sie die Schultern über oben nach hinten, lassen Sie die Arme locker hängen und halten Sie den Kopf im rechten Winkel. Zum einfacheren Verständnis: Fühlen Sie sich erhaben und edel. Dieser Gedanke richtet Sie zusätzlich auf. Wenn Sie zunächst darüber lachen müssen, gestatten Sie es sich, diese Vorstellung ist für viele Menschen fremd. Dann öffnen Sie die Arme zur Seite und sprechen dabei liebevoll-freundlich: „Hallo, da bin ich.“ Wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Mal, bis Sie sich mit dieser freundlichen Aussage selbst überzeugen.

Geistig-emotional erzeugt diese Übung eine weiche Präsenz, die mit Gelassenheit zu vergleichen ist. Ihre Stimmung wird aufgeheitert, Ihre geistige Präsenz erhöht sich und Sie erleben insgesamt eine selbstmotivierende Wirkung. Wenn Sie diese Übung gemacht haben, fällt es Ihnen sehr leicht zu sagen: „Schön, dass Sie da sind!“, und das ist dann auch ehrlich gesprochen.

Fazit: Motivieren Sie sich schnell selbst! Mit einer kleinen Rückwärtsbewegung der Schultern richten Sie sich auf und halten den Kopf im rechten Winkel. Wenden Sie diese Übung an, bevor Sie einen Raum betreten und wenn beim Vortrag oder im Meeting Ihre Präsenz nachlässt. Sie funktioniert auch im Sitzen.

■ Große Präsenz + Power: „Hey, da bin ich!“ Beginnen Sie mit der Übung „Gutes Stehen“. Dann öffnen Sie mit Schwung weit Ihre Arme, spannen Sie bis in die Fingerspitzen an und rufen dabei mit Power: „Hey, da bin ich!“ Wiederholen Sie die Übung sechs bis

acht Mal, bis Sie sich über Ihre Power freuen. Die Übung funktioniert auch bei introvertierten Menschen, die sich ungern zeigen.

Körperlich und geistig-emotional erzeugt sie eine große Präsenz, Vitalität und setzt Begeisterung frei. Das hat eine starke selbstmotivierende Wirkung und erhöht die Souveränität. Wenn es einmal schnell gehen muss, dann denken Sie einfach an „Hallo, da bin ich“ oder an „Hey, da bin ich!“ und machen im Geiste die Übung.

■ Stimme und Selbst-Motivation: „mmh-oooh-aaah!“ Eine gute Stimm-Technik verleiht der Stimme Präsenz. Die Stimme vorbereiten bedeutet immer auch, diese in den Stimm-Sitz zu bringen. Den perfekten Stimm-Sitz findet man im hell gesprochenen „o“: Summen Sie zum Aufwärmen mehrmals ein freundlich-helles „mmmmmm“. Es ist richtig, wenn die Nase oder die Lippen zu kribbeln beginnen. Sprechen Sie dann mehrmals ein langes freundlich-helles „ooooo“. Das Bild „freundlich-hell“ bringt Sie stärker in den Stimm-Sitz.

Beachten Sie, dass Stimme auch Stimmung ist; deshalb nehmen wir nun einen Kontext hinzu. Mit dem Kontext „schön“ sprechen Sie bitte folgendes genüsslich aus: „mmmmh – ooooooh – aaaaah!“ Nun steigern wir den Kontext auf „wundervoll!“ und steigern den Ausdruck zum Ende hin immer mehr: „mmmmh – ooooo – aaaah!!!“. Ihr Ausdruck wird sich in diesem Kontext von allein expressiv gestalten. Geben Sie dem Körperimpuls nach, wenn die Arme den Ausdruck verstärken wollen. Geistig-emotional bewirkt die Übung gute Laune, expressiveres Sprechen und Selbst-Motivation. Für die Übung in Kurzform summen Sie ein „mmm“ unterwegs im Treppenhaus oder im Auto und nehmen Sie den Kontext „schön“ hinzu.

Fazit: Bereiten Sie sich gut vor! An Tagen mit wichtigen Terminen bereiten Sie sich schon morgens zu Hause vor. Die Effekte bleiben längere Zeit erhalten und Sie fühlen sich gut gewappnet. **hei ■**

Autorin

Amanda Pur, Business-Trainerin