

»Mit kleinen subtilen Gesten zu mehr Präsenz«

Erfolg durch Körpersprache: Monika Matschnig über die Geheimnisse der Macher

Souverän und selbstbewusst bei Präsentationen und Verkaufsgesprächen: Die Kärntnerin Monika Matschnig, weiß wie es geht, schließlich zählt sie selbst zu den besten europäischen Trainern.

Anita Arneitz

„Kärntner Wirtschaft“: Die Körpersprache der Macher ist eine andere der „Normalsterblichen“. Was ist das Geheimnis ihrer Wirkung?

Monika Matschnig: Sieht man genauer hin, stellt man fest, dass es oft nur kleine subtile Gesten sind, die jedoch in Sachen Präsenz einen enormen Unterschied machen. Wer Macht hat, demonstriert dies auch mit seiner Körpersprache und sorgt mit einer Fülle an unscheinbaren Kleinigkeiten für den Erhalt dieses Status. Ein respektvoller Blick, eine gezielte kurze Berührung, eine hakende Handbewegung, große ruhige Gesten – alles wortlose Mittel, die die Position einer Person

klar verdeutlichen. Wer die Mächtigen einmal beobachtet, erkennt schnell den engen Zusammenhang zwischen Kraft und Körpersprache.

Wie demonstriert man bewusst Stärke?

Matschnig: Werden Sie mit einem „Macher“ konfrontiert und wollen sich in einer solchen Situation behaupten, ist eines ganz entscheidend: eine souveräne Körpersprache, die die Position Ihres Gegenübers zwar anerkennt, aber keine Unterwerfung signalisiert.

Wie stellt man eine vertrauensvolle Ebene in einem Gespräch her?

Matschnig: Bauen Sie Rapport auf, erstellen Sie eine positive Atmosphäre und behandeln Sie Ihr Gegenüber als gleichwertigen Partner und bringen Sie unbedingt Vertrauen und Kooperationsbereitschaft mit.

»Erfolg ist die Kunst permanent zu schwingen.«

Monika Matschnig,
Diplom-Psychologin und
Erwachsenentrainerin

Monika Matschnig liebt es auf der Bühne zu stehen und Menschen zu begeistern.

Welchen Tipp können Sie Kärntner Unternehmen geben?

Matschnig: Hören Sie auf zu jammern und handeln Sie endlich. Von nix kommt nix. Werden Sie vor allem kosmopolitisch und lernen Sie ein wenig von der weiten, vielfältigen Welt kennen, probieren Sie sich aus und bewahren Sie Neugierde.

Was waren die größten Herausforderungen in Ihrer Karriere?

Matschnig: Sich vom Mittelmaß in die erste Liga zu spielen. Es erfordert Kraft, Durchhaltevermögen und ein immer wieder Aufstehen. Weiters ist es eine

männerdominierte Branche. Ich musste härter als meine Kollegen arbeiten, um vorne mit dabei zu sein. Doch die richtigen Kontakte, gute Leistung und eine spitzen Positionierung machten es möglich.

Was bedeutet Ihnen der internationale Erfolg?

Matschnig: Ich mache meinen Beruf, da er mich permanent herausfordert und mich weiterentwickeln lässt. Das ist Erfolg. Geld ist schön, aber erfüllt nicht. Wenn ich was mache, dann möchte ich gut darin sein und ich gebe mein Bestes. Das beflügelt und bringt Menschen Zufriedenheit. Erfolg ist die Kunst permanent zu schwingen.

Matschnig



Foto: KK

Zur Person

- ▶ **Monika Matschnig** wurde 1974 in Villach geboren und besuchte das Bundesgymnasium für Slowenen in Klagenfurt.
- ▶ **Zehn Jahre** war Matschnig Leistungssportlerin im österreichischen Volleyball-Bundesliga-Nationalteam.
- ▶ **Bereits mit 13** entdeckte sie ihre Leidenschaft für Körpersprache und ihre Wirkung.
- ▶ **In Graz** studierte Matschnig an der Karl-Franzens-Universität Psychologie.
- ▶ **Beruflich** ist Matschnig seit 1997 selbstständige Trainerin, Beraterin, Coach und Referentin. Sie gehört zu den „Top 100 European Speakern“.
- ▶ **Kraft tankt** sie durch bewusste Planung. Es gibt nur 90 Aufträge im Jahr. Die restliche Zeit verbringt Matschnig in Graz, schreibt Bücher oder erarbeitet neue Inhalte. Sie ist viel in Natur, befasst sich mit ihren Liebsten, liest anspruchsvolle Literatur und macht vier- bis fünfmal in der Woche Sport.