



Das Körpersprache-Training

Monika Matschnig ist ein Multitalent. Die Diplom-Psychologin, Expertin für Körpersprache und ausgebildete Erwachsenen-Trainerin begeistert Menschen durch ihre Eloquenz, ihre innovative Didaktik und nicht zuletzt durch fundiertes Fachwissen.

Als erfahrene Dozentin und Referentin zählt sie zu den „Top 100 Excellent Speakern“ der führenden Redneragentur Speakers Excellence. Früher spielte sie erfolgreich in der österreichischen Volleyball-Nationalmannschaft. Damals erkannte sie: Wer gewinnen will, muss innere Haltung und körperlichen Ausdruck in Einklang bringen, Selbstsicherheit ausstrahlen, das Gegenüber richtig einschätzen und im richtigen Moment die passenden Signale senden. Das gilt für sie sowohl im Sport, als auch in Beruf und Privatleben. Diese Einsichten prägen die Arbeit von Monika Matschnig bis heute. Sie liebt es, auf die Bühne zu springen und andere Menschen für ihre Erfolgsphilosophie zu begeistern. Ihr Fachwissen hat sie in zahlreichen Büchern veröffentlicht und seit über 15 Jahren vermittelt die Österreicherin ihr Know-how an Führungskräfte, Politiker und Privatpersonen.

Frau Matschnig, ihr Fachgebiet ist die Körpersprache. Warum ist die so wichtig in unserer schnelllebigen Welt?

Ganz einfach: Die Körpersprache ist immer mächtiger als das Wort. Ich kann die besten fachlichen Kompetenzen besitzen, um Ideen, Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren. Doch wenn ich nicht gut wirke, dann werde ich nicht gesehen, nicht gehört und auch nicht verstanden.



Das heißt nicht, dass Inhalt keine Relevanz mehr hat. Inhalt ist wichtiger denn je, doch der Inhalt kommt nur an, wenn auch die Wirkung passend ist. Es muss eine Kongruenz herrschen.

Spielt unsere Außenwirkung tatsächlich ständig eine Rolle, ob wir wollen oder nicht?

Ja, zumindest im beruflichen und öffentlichen Bereich. Mag es noch so oberflächlich klingen. Der erste Eindruck entsteht in Bruchteilen von Sekunden. Würden Sie einen Chef respektieren, der wie ein Mauerblümchen um die Ecke schielt? Oder einem Politiker Ihre Stimme geben, der zusammengekauert, mit hängenden Schultern und wenig Blickkontakt ein Interview im Fernsehen gibt? Wohl kaum. „Mächtige“ Menschen demonstrieren Stärke durch Körpersprache und Stimme. Über 50 Prozent ist die Körpersprache dafür verantwortlich, ob wir wirkungsvoll und überzeugend wahrgenommen werden oder nicht.

In Ihrem Vortrag „Führen heißt wirken“ kritisieren Sie autoritäre Führungsstile und raten zu bewusster Körpersprache, Empathie und Emotion. Ist jeder Mensch in der Lage, das umzusetzen? Kann jeder Mensch erlernen, Gefühle zu zeigen?

An seiner Körpersprache und Wirkung kann jeder arbeiten. Ich finde es unverantwortlich, wenn ich von Führungskräften höre: „Ich bin halt so wie ich bin“. Meine Antwort lautet dazu immer: „Und was können die anderen dafür“. Alles was ich mir antrainiert habe, kann ich ab-

trainieren und durch bessere Verhaltensweisen ersetzen. Natürlich, und das ist ein essentieller Punkt, immer passend zum jeweiligen Persönlichkeitstypus. Führungskräfte müssen sich dessen bewusst sein, dass sie beobachtet werden. Nicht wenn die Sonne scheint, sondern vor allem, wenn es regnet und die Zeiten unsicher sind. Dann wird ihr Verhalten sensibel wahrgenommen und in eine allgemein gültige Regel verwandelt. Führungskräfte beobachten sehr häufig das Verhalten des Gegenübers, übersehen aber, dass möglicherweise sie selbst die Ursache dafür sind, dass ihr Gegenüber in einer bestimmten Art und Weise reagiert. Bevor wir Menschen beurteilen oder sogar verurteilen, sollte man selbst in den Spiegel sehen. Sehr häufig sind wir selbst die Ursache dafür, dass unser Gegenüber in einer bestimmten Art und Weise reagiert. Selbstreflexion ist der erste Schritt zu einer besseren Wirkung und Körpersprache!

Wenn ich immer auf meine eigene Körpersprache achte, wirke ich dann nicht irgendwann künstlich?

Schon 1924 sagte Helmut Plessner: „Nichts ist künstlicher als der Mensch“. Authentisch sind nur Tiere. Das ganze Leben ist eine Bühne und wir haben häufig die Aufgabe in Rollen zu schlüpfen und ein gelungenes Schauspiel abzuliefern. Mitarbeiter werden in ein Unternehmen gerufen, um eine Performance, also eine Leistung und Vorstellung abzuliefern. Nur wenn ich mich in meinen Rollen wohl fühle und diese zu meinem Charakter passen, dann wirke ich auf die anderen authentisch. Authentizität benötigt immer einen Beobachter. Der andere muss

sagen: „Der wirkt authentisch, echt glaubwürdig.“ Um diese Stimmigkeit zu erreichen gibt es drei wichtige Punkte: 1. Üben. 2. Üben. 3. Üben. Es ist noch kein Mister vom Himmel gefallen.

Können Sie zwei Tipps verraten, die jeder spontan umsetzen kann, wenn er in einer Situation ist, in der er überzeugen muss (Bewerbungsgespräch, Vortrag, Sprechen vor Publikum)?

Erstens: Wählen Sie eine positive Einstellung. Das was Sie denken strahlen Sie aus. Zweitens: Tragen Sie eine imaginäre Krone am Kopf, damit wirkt man selbstbewusst und kompetent. Und an Punkt drei kommt niemand vorbei: Vorbereitung und Übung machen den Meister!



Termin:

Donnerstag,
11. Oktober, 19.00 Uhr
Freie evangelische
Gemeinschaft e. V.
Max-Böhme-Ring 8,
Coburg

Vorverkauf:
Neue Presse,
Steinweg 51,
Coburg

Tickets für nur 19,90 €

Aktionen für NP-Card-Inhaber

Neue Presse-Lesershop

BECHER TO GO – Style mit gutem Gewissen vereinen



Getränkebecher sind ständig im Einsatz: Ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Universität oder in der Schule: Der Kaffee- oder Teebecher to go ist nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken.

Wer seinen Kaffee mit ruhigem Gewissen trinken möchte, findet mit dem stylischen und umweltfreundlichen Bambusbecher aus dem Ideenshop eine echte Alternative. Der Trinkbecher ist wieder verwendbar, biologisch abbaubar, spülmaschineneignet sowie geruchs- und geschmacksneutral.

Mit der NP-Card

Regulärer VK: 7,99 €
mit Abo-Card: 5,60 €

LadiesKino – „Der Vorname“



© 2018 Constantin Film Verleih GmbH

Wer keine Angst vor scharfzüngigen Humor hat, ist bei der Komödie „Der Vorname“ genau richtig aufgehoben.

Eigentlich ist in nur harmloses, nettes Abendessen mit der Familie und einem Freund geplant. Starke Egos geraten aneinander, Eitelkeiten werden ausgespielt und der Abend eskaliert: Die Diskussion über falsche und richtige Vornamen geht in ein Psychospiel über, bei dem die schlimmsten Jugendsünden und die größten Geheimnisse aller Gäste lustvoll zum Dessert serviert werden.

Datum: Donnerstag,
18. Oktober, 20 Uhr
Kino: Utopolis Coburg

Kartenreservierungen:
0 95 61 / 23 90 51

Für alle Gourmets mit kriminalistischen Ambitionen ...

„Mord ist Ihr Hobby?“

Ein mysteriöser Kriminalfall zum Vier-Gang-Menü? Dass diese ausgefallene Mischung vortrefflich munden kann, zeigt der Erfolg des „DinnerKrimis“ auf Schloss Hohenstein bei Ahorn.

Sie lieben Kriminalfälle, die schier unlösbar erscheinen und kommen Verbrechern schneller auf die Spur als Sherlock Holmes? Dann sind Sie beim nächsten „DinnerKrimi“ im Schlossambiente genau richtig. Unter

dem Titel „Das große Halali“ dürfen die Teilnehmer zwischen Aperitif und Espresso auf interaktive Verbrecherjagd gehen, die agierenden Ermittler unterstützen und die Übeltäter bis (spätestens) zum Dessert dingfest machen.

Der „DinnerKrimi“ findet am Donnerstag, 18.10., um 19.30 Uhr auf Schloss Hohenstein statt inklusive Aperitif und 4-Gang-Menü.



Infos – Reservierungen – Buchungen:

www.dinnerkrimi.de,
E-Mail: info@dinnerkrimi.de,

Tel.: 06151/98009-12 oder direkt
Schloss Hohenstein, 09565/54295-60.

Jetzt anrufen & zwei KrimiDinner-Eintrittskarten gewinnen!

0 13 79 / 88 73 12*

Die Druck- und Verlagsanstalt Neue Presse GmbH verarbeitet Ihre Daten nur im Rahmen des Gewinnspiels. Diese können zum genannten Zweck auch an Dienstleister weitergegeben werden. Teilnahme ab 18 Jahren.

Teilnahmeschluss ist der 20.9., 24 Uhr. Ausführliches zum Datenschutz und zu den Informationspflichten finden Sie unter np-coburg.de/datenschutzinfo. Weitere ausführliche Informationen unter np-coburg.de/gewinnspielagb.

*50 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichen.