



ANGELA MERKEL



SAHRA WAGENKNECHT



CATHERINE HERZOGIN VON CAMBRIDGE



URSULA VON DER LEYEN



KATRIN GÖRING-ECKARDT

GROSSE GESTEN

Diese Ladys wissen, wie sie Worten mit ihren Händen Nachdruck verleihen.

Und Sie? Fuchteln Sie noch?

Sechs Tricks für aussagekräftige Gesten

ENGE ARME: Liegen die Arme zu nah am Oberkörper, werden Gesten nur klein ausgeführt und wirken schwach.

TIPP: Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Stehen Sie beckenbreit, verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße und ziehen Sie den Rücken auseinander: Brustbein anheben, Schultern nach unten. So kann man große Armbewegungen machen und wirkt selbstsicher.

VERDECKTER BAUCH: Frauen verfallen vor Beginn einer Präsentation häufig in eine Art „Bauchschutzhaltung“: Ein Arm wird fallen gelassen, der andere greift über den Bauch und hält sich am hängenden Arm fest. Das wirkt extrem unsicher.

TIPP: Lassen Sie stattdessen die Arme entspannt zur Seite fallen. Bei Sprechbeginn nehmen Sie die Arme dann nach oben, um gestikulieren zu können.

KLEINE BEWEGUNGEN: Nur aus den Handgelenken heraus statt mit den Armen zu gestikulieren, wirkt ebenfalls schwach.

TIPP: Machen Sie Ihre Handgelenke starr und fest für starke Bewegungen.

KURZE GESTEN: Typisch für Frauen ist das schnelle Fallenlassen einer Geste – dadurch wird sie kaum wahrgenommen.

TIPP: Lassen Sie Ihre Geste für einige Sekunden „stehen“, damit sie wirken kann. Wer etwa den Daumen nach oben führt, sollte ihn dort einen Moment halten.

SICH KLEIN MACHEN: Frauen legen im Sitzen oft die Hände in den Schoß oder übereinander. Männer dagegen machen

sich breit, legen die Unterarme auf den Tisch oder beide Hände auf die Armlehnen, das wirkt stärker und mächtiger.

TIPP: Frauen, die an einem Tisch sitzen, sollten die Unterarme links und rechts ablegen, um ihr Territorium zu markieren und mehr Platz einzunehmen.

AN SICH HERUMZUPFFEN: Wer zu viel an seiner Kleidung und den Haaren herumfummelt, sich gedankenverloren die Hände reibt oder am Arm kratzt, wirkt unsicher und negativ.

TIPP: Überprüfen Sie vor einer Präsentation Haare und Kleidung. Wenn Sie gerade nicht aktiv gestikulieren, lassen Sie die Arme einfach entspannt hängen oder legen die Hände auf Höhe des unteren Nabelbereichs zusammen. //

UNSERE TIPP-GEREBIN: MONIKA MATSCHNIG IST EXPERTIN FÜR KÖRPERSPRACHE UND WIRKUNG sowie gefragte Rednerin und Management-Trainerin. Infos: matschnig.com



HILLARY CLINTON



CHRISTINE LAGARDE



ILSE AIGNER