

# ALS KÖNIG ZUM ERFOLG



**DIE KÖRPERSPRACHE IST ENTSCHEIDEND IN VIELEN ALLTAGSSITUATIONEN. DIE RENOMMIERTE KOMMUNIKATIONSTRAINERIN MONIKA MATSCHNIG VERRÄT INCLUDE MAGAZIN EINIGE TIPPS UND TRICKS.**

**DER** Lebenslauf, die Zeugnisse, die Referenzen – alles perfekt. Der Tag des Vorstellungsgesprächs ist da, das Herz pocht. Um endgültig im Unternehmen Fuß fassen zu können, sollte man nochmal alles geben. Doch die smarteste Kleidung und Sicherheit im Fachgebiet nützen nichts, wenn man dem Personalchef nicht sympathisch ist. „Der erste Eindruck findet in 150 Millisekunden statt“, weiß die Psychologin und Körperspracheexpertin Monika Matschnig, „das ist die Zeitspanne eines Lidschlags.“ Sympathisch rüberzukommen könne man lernen, so die Expertin.



**DIE** ehemalige österreichische Volleyball-nationalspielerin Monika Matschnig lebt bei München. Die studierte Psychologin und Expertin für Körpersprache und Wirkung coacht unter anderem Führungskräfte großer Unternehmen, wie BMW, Audi, Siemens und der Deutschen Bahn. Auch als Autorin ist sie erfolgreich. Mehr Tipps sowie Informationen zu ihren Büchern findet man auf ihrer Website [www.matschnig.com](http://www.matschnig.com).



**EIN LÄCHELN MACHT SYMPATHISCH.**

## EIN LÄCHELN FESSELT

Das selbstbewusste Auftreten beginnt schon vor dem Gespräch. „Bevor man das Unternehmen betritt, stellt man sich breitbeinig hin, stemmt die Hände in die Hüften und bleibt zwei Minuten lang so stehen“, erklärt Matschnig. So steige das für die Dominanz verantwortliche Testosteron. Gleichzeitig sinke der Kortisonlevel. Das Sorge im Körper für Stressabbau. Der Bewerber geht erhobenen

Hauptes durch die Tür. „Das Aufeinandertreffen mit dem Personalchef sollte mit einem angemessen kräftigen Händedruck beginnen“, so Matschnig. Dabei und während des Gesprächs sei es wichtig, in die Augen zu sehen. „Das ebenfalls vorteilhafte Lächeln zaubert man mit strahlenden Augen ins eigene Gesicht“, sagt Matschnig, „denn wenn die Augen strahlen, gehen die Mundwinkel automatisch nach oben.“ Sie verrät: „Ich sage immer zu den Leuten: ‚Setz dir symbolisch eine Krone auf und gehe als König oder Königin aufrecht durch die Tür!‘



**OB SICH EIN FLIRT LOHNT, ERKENNT MAN AN DEN BLICKEN.**

## DIE EIGENE WIRKUNG ERKENNEN

„Die Wirkung auf den Gesprächspartner sieht man unmittelbar“, erklärt Monika Matschnig. „Wenn dieser aufrecht sitzt, frontal zugewandt ist, leicht lächelt und ab und an mal die Augenbrauen hochzieht, hat er Interesse am Bewerber. Wenn der Entscheider hingegen eingefallen im Stuhl sitzt und seine Blicke abschweifen, wartet er eher gelangweilt auf das Ende des Gesprächs“, weiß Matschnig.

## IN DIE LUFT MALEN

Auch bei Referaten und Vorträgen spielt die Körpersprache eine tragende Rolle, damit die Zuhörer folgen können. Während man beim Schreiben, etwa eines Aufsatzes, den Inhalt durch ausschmückende Wörter und Illustrationen veranschaulichen kann, ist ein Redner auf seine bloße Rhetorik angewiesen. Aber auch diese kann man illustrieren, und zwar mit den Händen. „Dazu müssen sie aber frei sein“, so Matschnig. Sie rät davon ab, die Arme zu verschränken oder gar in die Hosentaschen zu stecken. Während des Vortrags solle man das Gesprochene zeigen, rät Matschnig. Wenn man beispielsweise von der Erde spricht, könne man eine Kugel in die Luft malen. Auch das Darstellen einer Steigerung durch eine Aufwärtsbewegung der Hände nennt Matschnig als Beispiel. „Wichtig ist“, sagt sie, „auf alle Fälle breitbeinig vor dem Publikum zu stehen.“ So zeige man Präsenz. Die Kommunikationsexpertin rät dazu, eine Rede nicht abzulesen, sonst wirken die Gestiken aufgesetzt. „In kleinen Pausen sollte man diese einen Augenblick stehen lassen“, so Matschnig.

## SIE LIEBT MICH, SIE LIEBT MICH NICHT

Vom Kennenlernen bis zur Liebe ist es meist ein weiter Weg. Doch wie erkenne ich, ob jemand Interesse an mir hat? Monika Matschnig erklärt: „Wenn jemand den Blick nicht von einem lassen kann, signalisiert das Interesse – genauso das Zuwenden des Oberkörpers oder das Spielen an den Haaren.“ Das gelte für Männer und Frauen. Nach dem ersten Kontakt werden die Rollen klarer verteilt. „Männer strahlen Kraft aus, bauen sich auf“, erklärt die Expertin, „Frauen hingegen neigen den Kopf oder stehen feminin über Kreuz auf einem Bein.“ Wenn der andere zum Beispiel die Blume auf dem Tisch zur Seite schiebt, also eine Barriere abbaut, sei das ebenfalls ein gutes Zeichen. Wenn das gleichzeitig geschieht, umso besser. „Denn eine mehr oder weniger zufällige Berührung sagt: ‚Ja, sie oder er will mich!‘“, gibt Monika Matschnig allen suchenden Singles Hoffnung.

Michi Jo Standl

## EINEN VORTRAG SOLLTE MAN DURCH INHALTSBEZOGENE GESTIKEN ILLUSTRIEREN.



Fotos: iStock.com/alfor (l. o.), matschnig.com (l. u.), iStock.com/mihailomivanovic (M. l.), kickimages (M. r.), Lonado (r. o.)