



# Wer nicht wirkt, wird verkannt

Von Johanna Wohlfahrt

**S**tellen Sie sich vor, ein Wissenschaftler präsentiert auf einer Bühne bahnbrechende neue Erkenntnisse, mit hängenden Schultern, monotoner Stimme und gesenktem Kopf. Sein Publikum wird die Brisanz seines Vortrags nicht realisieren, ihn nur gelangweilt zur Kenntnis nehmen und die Kaffeepause herbeisehnen.

Ob Körpersprache und Aussage eine Einheit bilden oder nicht, ist essenziell. Heute mehr denn je, behauptet Monika Matschnig. Die gebürtige Kärntnerin hat sich in Deutschlands Chefetagen als Körpersprache-Expertin etabliert und kürzlich ihr 13. Buch veröffentlicht. Sie meint: „Die Bedeutung einer souveränen, überzeugenden Wirkung hat sich gravierend verstärkt. Das Bild, das wir sozusagen abgeben, hat heute durch die mediale Konditionierung eine viel höhere Bedeutung.“ Monika Matschnig geht sogar so weit zu sagen, dass die Wirkkompetenz die Sachkompetenz bereits überholt hat. Denn ist man inhaltlich noch so versiert: „Wenn man es nicht schafft, gut zu wirken, schalten andere ab.“

Es empfiehlt sich also, die Wirkung seiner Körpersprache vor allem im beruflichen Umfeld zu erforschen – und dann gezielt zu verändern. Soll man sich also de facto verstellen? „Ich bitte darum“, antwortet die Expertin, „im Job heißt die Aufgabe Professionalität und nicht

**Die Macht des Bildes ist längst in der Jobwelt angekommen. „Wirkung überholt Inhalt“, beobachtet Körpersprache-Profi Monika Matschnig. Ihre Tipps für bessere Performance.**

Authentizität. Ein Mitarbeiter, der schlecht drauf ist, soll das seine Kunden bitte nicht spüren lassen.“ Natürlich müsse aber der große Rahmen stimmen: „Die berufliche Rolle muss zum Typus passen. Ein introvertierter Mensch sollte etwa nicht im Verkauf arbeiten müssen.“

Körpersprachlich hat wohl jeder individuelle Baustellen. Aber ein Gros erkennt Matschnig gewisse Muster in der weiblichen und der männlichen Körpersprache. „Frauen können vor allem im beruflichen Umfeld viel von Männern lernen.“ Männer gönnen sich gerne große Gesten, einen festen Stand, gute Sichtbarkeit und viel Präsenz. „Frauen hingegen machen sich oft sehr schmal, sie nehmen zu wenig Raum in Anspruch, pressen die Oberarme an den Körper und haben kaum

Erdung.“ Um sich körpersprachlich auf andere Ebenen zu schwingen, rät die Expertin zu Übungen vor dem Spiegel oder Selfie-Videos. So kann man sich einmal selbst zuschauen und bekommt ein Gefühl für die eigene Wirkung. Zugleich kann sich der Körper an neue Haltungen gewöhnen. Und das Beste: Eine bewusst gewählte, starke Körpersprache wirkt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Matschnig: „Mit verschiedenen Power-Posen, die man etwa vor einer Präsentation übt, kann man das erwünschte Gefühl über die Körperhaltung in sich aufsteigen lassen.“ (Konkrete Beispiele siehe Boxen)

Können sich denn Männer auch was von den Frauen abschauen? „Ja, zum Beispiel mehr Empathie zu zeigen: Mehr

nicken, aktiv zuhören, manchmal zurückhaltender agieren“, meint Matschnig. Sie nennt dazu etwa Bundeskanzler Sebastian Kurz: „Er verbindet sich mit seinem Gegenüber, wirkt respektvoll und zugleich stark. Da ist sicher viel Training dahinter, er überlässt absolut nichts dem Zufall. Aber zugleich muss man anerkennen: Er ist sich nicht zu schade, an seiner Wirkung zu arbeiten.“

Mark Zuckerberg, der Facebook-CEO, ist für die Expertin ein Beispiel dafür, dass auch körpersprachliche Nicht-Talente sich entwickeln können: „Vor seiner Aussage vorm US-Kongress engagierte er 16 Berater und absolvierte viele Bühnentrainings.“

Zuckerberg beweist damit: Eine Top-Performance im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten ist nichts weiter als ein Übungseffekt. Da zahlt sich ein wenig Beschäftigung mit dem Thema Körpersprache doch richtig aus.

## Zur Person

**Monika Matschnig**, ursprünglich aus Köstendorf/Kärnten, ist Psychologin und arbeitet als Körpersprache-Expertin in Deutschland, u.a. für BMW, IBM, Siemens.

**Ihr neues Buch:** „Körpersprache. Macht. Erfolg“, Verlag Gabal. 25 Euro.

**Weitere Informationen** gibt es online unter: [www.matschnig.com](http://www.matschnig.com)



## EINBLICK

Am 16. Juli können Interessierte um 9.30 Uhr eine Lehrveranstaltung des Masterstudiums Collection Studies and Management an der Donauuni Krems besuchen. Vortragender ist Matthias Henkel. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos: [www.donau-uni.ac.at](http://www.donau-uni.ac.at)

## AUFSTEIGER

**Michael Opriesnig** ist neuer Generalsekretär des Roten Kreuzes. Opriesnig ist seit 1999 beim Roten Kreuz beschäftigt. Bis 2012 verantwortete er Marketing und Kommunikation, danach war er stellvertretender Generalsekretär. Er ist Präsident des Österreichischen Komitees für Soziale Arbeit und Vorstandsvorsitzender der gemeinnützigen „Nachbar in Not“-Stiftung. ÖRK/ISABELLE GRUBERT



## FÜHRUNGSKRÄFTE

In Österreichs Führungsebenen gibt es verhältnismäßig wenig Frauen, Migranten und Junge, das zeigt der Führungskräfte-Monitor. Zwei Drittel der 418.000 Führungskräfte sind Männer, mehr als die Hälfte ist über 45 Jahre alt. Elf Prozent haben Migrationshintergrund.



**Körpersprache-Expertin  
Monika  
Matschnig**

KATRIN BERNHARD,  
ADOBE STOCK

**PRÄSENTER WERDEN**

**Königin spielen**

Raum nehmen üben, wichtig für Frauen! Und zwar so: breiter Stand auf beiden Beinen, Hände in die Hüften, Brust raus. Und dann: sich vorstellen, man hätte eine Krone auf. So wächst man gleich um mehrere Zentimeter!

**STÄRKE AKTIVIEREN**

**Wie machen's Machos?**

Auf einen Bürostuhl setzen, Füße auf den Tisch legen, Hände hinterm Kopf verschränken, grinsen. Diese Machopose senkt Stresshormone und aktiviert körpereigenes Testosteron. Gut vor Terminen, aber bitte unbeobachtet!

**GEDANKEN TANKEN**

**Positiv-Programm**

Mit dem Visualisieren eines tollen Verlaufs einer Präsentation o. Ä. lädt man sich positiv auf. Vorher Power-Songs spielen oder passende, geführte Meditationen per App hören hilft auch beim positiven Programmieren.

**AUFSTEIGER**

**Felix Sprenger** ist neuer Country Supply Chain Manager bei Coca-Cola HBC Österreich. Seine Führungserfahrung wird der gebürtige Deutsche bei der Implementierung zukunftsweisender Logistikkonzepte einbringen. Vor seinem Wechsel war Sprenger zwölf Jahre lang für Kraft Foods bzw. Mondelez International in Deutschland, der Schweiz und Österreich tätig.

CHRISTIAN HUSAR



**AUFSTEIGER**

Mit 1. Juli 2019 übernahm **Susanne Wege** die Geschäftsführung von Lavazza in Österreich und Deutschland. Die gebürtige Salzburgerin studierte International Business Administration in Innsbruck. Im Fokus der neuen Geschäftsführerin stehen der Ausbau der Marktführerschaft im Bereich Espresso und die Weiterentwicklung des Segments Kaffee kapseln.

LAVAZZA ÖSTERREICH

