



**Monika Matschnig**

ist Diplom-Psychologin, Körpersprache-Expertin, Keynote-Speakerin, Buchautorin und Coach. Seit mehr als zehn Jahren gibt sie ihr Know-how an Manager, Führungskräfte und deren Mitarbeiter, Politiker und Privatpersonen weiter.

---

# Performance mit Wirkung

**Das Ziel jedes Redners ist es, die Aufmerksamkeit zu halten und eine gute Wirkung beim Zuhörer zu erzeugen – auch vor der Kamera, beispielsweise in Videokonferenzen. Wer das nicht schafft, wird nicht gesehen, nicht gehört und auch nicht verstanden. Die Psychologin und mehrfach ausgezeichnete Körpersprache-Expertin Monika Matschnig erklärte auf dem diesjährigen Deutschen Immobilientag, wie man mit der richtigen Körpersprache erfolgreich kommuniziert.**

Von Jenefer Flach

Bei der Kommunikation kommt es auf die richtige innere Haltung an. Was man denkt und fühlt, strahlt man nach außen hin aus. „Es ist das Gesetz der Reziprozität, der Wechselwirkung“, erklärte Matschnig den Zuhörern. Das heißt nichts weiter, als „wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus.“ Körpersprache und Gedanken sind eine Einheit. Mit einer positiven Einstellung, einem leichten Lächeln und guter Laune verläuft ein Gespräch besser. Um in eine gute Stimmung zu kommen, empfiehlt Frau Matschnig:

*Man klemmt sich einen Stift oder einen Finger zwischen die Zähne. Die Lippen dürfen den Stift oder den Finger nicht berühren. Diese Position hält man für eine Minute. Was passiert im Körper? Das Gehirn erkennt, dass wir „lachen“ und es uns „gut“ geht. Die Blutgefäße erweitern sich. Das Gehirn erhält mehr Blut und Sauerstoff. Es werden Glückshormone (Endorphine, Serotonin, Dopamin) gebildet.*

## Die optimale Ausgangsposition

Nicht immer will man Gefühle offen zeigen. Indem man eine bestimmte Körperhaltung einnimmt, kann man bestimmte Gefühle unterdrücken. Bewegungen und Körperhaltungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf den Geist. Die optimale Ausgangsposition vermittelt ein souveränes, offenes und engagiertes Auftreten. Das ist nicht einfach und daher sollte regelmäßig geübt werden.

Um in die Haltung zu kommen, nimmt man die Arme leicht zurück. Das Brustbein wird angehoben. Die Füße stehen fest auf dem Boden und werden beckenbreit auseinandergestellt. Im

Körper wird Spannung erzeugt und der Kopf wird gehoben. Dabei sollte das Kinn nicht zu hoch gehoben werden, sonst wirkt es arrogant. Schauen Sie auch ab und zu in die Kameralinse. Dann fühlt sich der Zuhörer angesprochen.

## Mimik und Gestik

Mimik und Gestik müssen gleichzeitig betrachtet werden. Vor allem Mikroausdrücke, ganz kurze schnelle Bewegungen im Gesicht, gepaart mit Gesten geben der gesamten Körpersprache eine individuelle Bedeutung. Allein betrachtet ist zum Beispiel das Armeverschränken keine negative Geste. Es ist eine bequeme Haltung. Ändert sich die Mimik im Gesicht, presst das Gegenüber beispielsweise seine Lippen fest aufeinander, schiebt den Kopf seitlich zurück und hebt eine Augenbraue, dann wandelt sich die Bedeutung. Er ist nicht mehr bereit zuzuhören.

## Die Bewegung gibt den Ton an

Wer eine lebendige Wirkung als Redner erzielen möchte, der sollte seine Hände sprechen lassen. Denn „Bewegung ist Leidenschaft. Und Leidenschaft erzeugt Körpersprache, die wir nach außen ausstrahlen“, erläuterte die Psychologin. Die Stimme wird automatisch dynamischer und es wird ein stärkerer Gesichtsausdruck erzeugt. Horizontal ausgeführte Armbewegungen sind für Zuhörer vor dem Bildschirm angenehmer als Arm- und Handbewegungen, die zu weit nach vorne gehen. Die Arme liegen nicht am Oberkörper an. Die Bewegung muss zudem in die richtige Richtung erfolgen. Denn jede Richtung erzeugt andere Gefühle. Handbewegungen von unten nach oben erzeugen positive Gefühle. Dabei

sollte erst gestikuliert werden und dann gesprochen. Pro Satz empfiehlt die Expertin eine Geste, die kurz stehen gelassen wird.

## Was Videokonferenzen so anstrengend macht

Vor der Kamera ist es schwieriger, die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu halten. Das liegt an der sogenannten Zoom Fatigue. Das heißt, dass Menschen durch Videokonferenzen müde und gestresst sind. Das liegt zum einen am Feedback-Verlust. Wegen der übergroßen Darstellung des Gesichts ist es für uns nicht mehr möglich, unbewusst Informationen über das Gegenüber zu sammeln. Der Expertentipp: schieben Sie den Laptop etwas weiter von sich weg. Umso mehr man vom Körper sieht, desto besser ist die Aufmerksamkeit. Schuld ist auch der Emotions- und Empathie-Verlust. Man schaut immer, wie der Andere sich fühlt und was er empfindet. Durch das überdimensionale große Gesicht geht das eigene Gefühl für das Gegenüber verloren.

Den meisten Stress verursacht der Kontrollverlust. Man sieht sich ständig selbst und hat immer das Gefühl, man stehe auf einer Bühne. Durch Unzulänglichkeiten wie das unausgeleuchtete Gesicht fühlt man sich schlecht. Die Expertin rät: die Kameralinse ist auf Augenhöhe und der Hintergrund gut beleuchtet und aufgeräumt. Es sollen die eigene Expertise und Position untermauert werden. ■

**Buchtip!** Der Ratgeber „Und plötzlich ist die Kamera an...“ von Monika Matschnig ist im IVD-Webshop erhältlich unter:  
<http://ivd-shop.com>