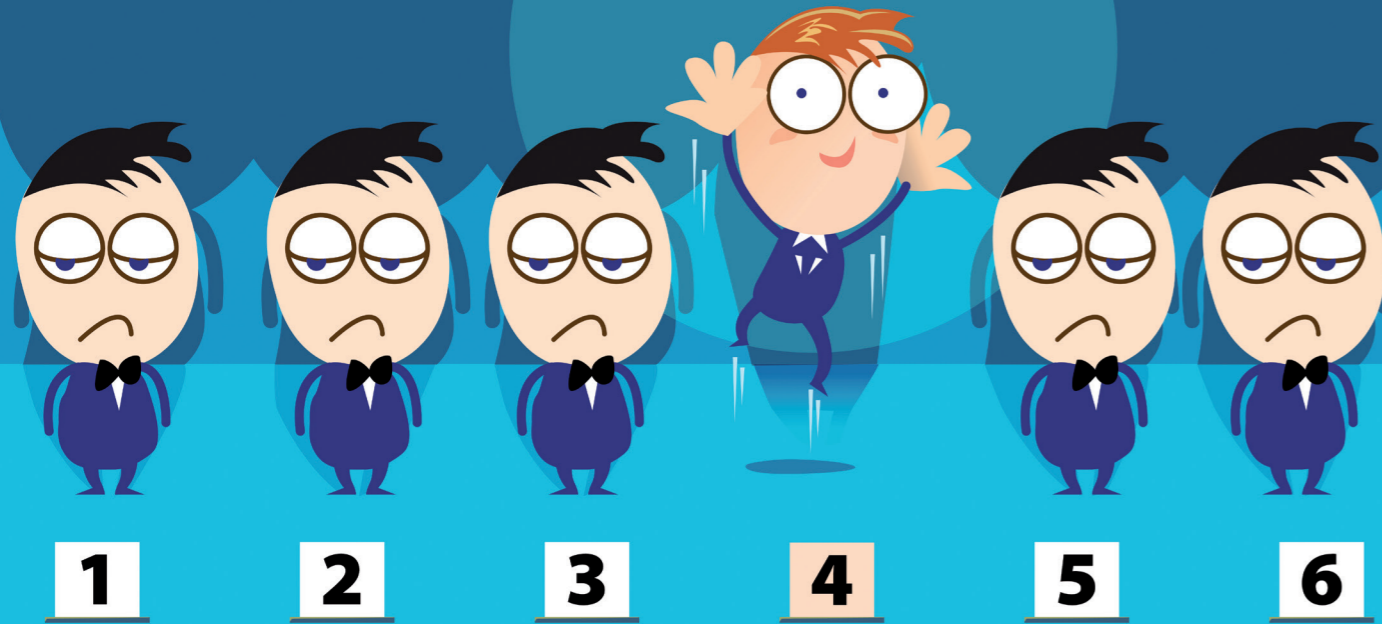


„Eine verbesserte Körperhaltung bewirkt selbstbewussteres Auftreten und eine positive, authentische Ausstrahlung.“



# Die Haltung entscheidet!

Wer erfolgreich sein will, muss den Erfolg ausstrahlen

Durch die Körperhaltung, die Art zu gehen und sich zu bewegen senden wir (meist unbewusst) unseren Mitmenschen in Bruchteilen von Sekunden entscheidende Botschaften. Wie stelle ich sicher, die richtige Botschaft zu senden? Wie präsentiere ich mich bei einem Bewerbungs- oder Geschäftstermin? Wie zeige ich mit meiner Körperhaltung und Gangart Selbstbewusstsein und Standhaftigkeit? Außenwirkung und erfolgreiches Auftreten kann man trainieren. Diese grundlegendste Form unserer Kommunikation, die Körpersprache, ist Thema dieses Artikels.

Sie kennen das sicher. Sie sitzen beispielsweise in einem Meetingraum. Ein anderer Mensch betritt das Zimmer, nimmt den Raum sofort für sich ein, ist sofort präsent, strahlt Selbstbewusstsein und Erfolg aus. Irgendwie wirkt er interessant. Andere hingegen betreten den Raum, setzen sich und werden von ihnen kaum wahrgenommen, fast als wären sie unsichtbar. Woran liegt das? Was macht diesen Unterschied in der Außenwirkung aus? Kann man das lernen? Ja – durch ständiges Üben.

## Was ist Bodycoaching?

Der Begriff „Bodycoaching“ wird in breitem Sinne verwendet. Gesundheit, Sport oder Ernährung sind oft Gebiete bei denen man auf diese Bezeichnung stößt. Es ist allerdings auch ein Konzept für ein Körpertraining, in dem es darum geht, Gangart und Körperhaltung bewusst für ein erfolgreiches Leben einzusetzen. Bodycoaching gibt es natürlich im speziellen auch für (angehende) Models und Mannequins, →

→ die in den Kursen das „Laufen“ auf dem „Runway“ und das „Posing“ vor der Kamera lernen oder verbessern können. Vor allem aber richtet sich das Konzept an alle, die Ihr Auftreten bewusster gestalten, ihre Außenwirkung verbessern und souveräner auftreten wollen. Egal ob die Führungskraft, die in Mitarbeitergesprächen oder bei Meetings souveräner auftreten will, oder der Privatmensch, der auf Partnersuche ist – im Bodycoaching bekommen alle „Schritt für Schritt“ den „aufrechten Gang“ (neu) beigebracht. Jeder kann so mehr für Haltung, Körpergefühl und die gesamte persönliche Ausstrahlung tun. Und zwar wirklich jeder, unabhängig von Alter, Gewicht, Größe oder Aussehen.

## Bewerbungsgespräch: Es kommt nur auf das Auftreten an!

Stellen Sie sich vor, Sie sind Personalchef(in) und müssen einen Bewerber für eine offene Stelle auswählen. Ein laut Bewerbungsunterlagen gut qualifizierter Bewerber betritt zum Gesprächstermin Ihr Büro: Hängende Schultern, leicht vornübergebeugt, schlurfender Schritt, verkämpfter Gesichtsausdruck. Der nächste Bewerber hat exakt die gleiche Qualifikation, betritt den Raum aber aufrecht, sicheren und kraftvollen Schrittes mit erhobenem Haupt und einem Lächeln im Gesicht. Wer denken Sie, hat bei Ihnen bessere Chancen? Sicherlich – letztlich kommt es schon auch noch auf das folgende Gespräch und einige Dinge mehr an. Aber: Unweigerlich werden Sie, bzw. Ihre Haltung gegenüber dem Bewerber binnen wenigen Momenten von diesem berühmten ersten Eindruck beeinflusst. Vielleicht fällt in diesen wenigen Augenblicken sogar bereits eine Vorentscheidung. Daher ist es so enorm wichtig auch bewusst auf diese Außenwirkung zu achten.

## Nicht nur was Sie sagen ist wichtig, sondern wie Sie es sagen!

Körpersprache ist die erste und universellste Sprache überhaupt, in der wir kommunizieren. Grundlegendste Informationen über unsere Befindlichkeiten geben wir binnen kürzester Zeit nur durch Körpersprache und Mimik preis. Alleine 55% der Wirkung unserer Kommunikation beruht nach Albert Mehrabian auf Körpersprache. 38% Anteil haben Sprechtempo, Stimmlage und Lautstärke. Lediglich 7% entfallen auf den Inhalt. Deswegen versteht ein zweijähriges Kind auch was Sache ist, wenn sich sein Vater zu voller Größe mit ausgestrecktem Zeigefinger aufbaut und mit fester, lauter Stimme maßregelt, obwohl es die Bedeutung der einzelnen Wörter noch nicht kennt und versteht.

Schon bei Kindern und Jugendlichen wird besonders klar, wie grundlegend eine bewusste Körperhaltung für Menschen jeden Alters ist. Dementsprechend ist Bodycoaching ein Prozess, der sich an die jeweiligen Bedürfnisse eines jeden Teilnehmer anpasst. Fundamental ist dennoch für jedermann die eigene Körperwahrnehmung. Nur wer ein bewusstes Körpergefühl entwickelt, kann seine Körpersprache auch bewusst einsetzen.

„Niemand ist perfekt. Jeder Mensch hat Makel. Aber – was die Natur nicht mitgegeben hat, kann man kaschieren, man muss nur wissen wie. Sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen und vor allem dies auch äußerlich sichtbar zu machen, ist deshalb enorm wichtig.“

Ist einmal die richtige Ausgangslage erreicht kann es an die eigentlichen Herausforderungen gehen. Aufbauend auf die Körperwahrnehmung sollten Sie sich dann vor allem um folgende Kernthemen bemühen:

- ▶ Sicheres Auftreten
- ▶ Korrekte Haltung
- ▶ Bewusste Kopfhaltung
- ▶ Selbstbewusster Blick
- ▶ Laufstiloptimierung
- ▶ Laufrhythmik

Eine verständliche und bildhafte Vermittlung ist dabei oberste Priorität. Nur so werden die komplexen Bewegungsabläufe in ihren verschiedenen Nuancen und ihrer Außenwirkung erfahrbar, nachvollziehbar und damit auch erlernbar.

## Innere und äußere Haltung gehen miteinander einher

Wer – wo auch immer - erfolgreich sein will, muss auch Erfolg ausstrahlen. Wer selbstbewusst sein will, muss dies auch nach außen zeigen. Wer gebückt durchs Leben geht, wird es an mancher Stelle schwerer haben als derjenige, der mit breiter Brust und festem Schritt die Bühne des Lebens betritt. Das Selbstbewusstsein beeinflusst die Körpersprache, aber die Körperhaltung hat umgekehrt auch Einfluss auf das Selbstbewusstsein. Und Körperhaltung und Bewegung kann man lernen. ■



## Autorin: Cinzia Lori

Cinzia Lori führt seit 1994 die Agentur „movement fashionshows“ und ist zudem seit 2012 als Dozentin am Bildungszentrum Nürnberg tätig.

Als Geschäftsführerin und leitende Choreografin organisiert sie Fashionshows, Events und Promotions. Ebenso realisierte Cinzia Lori die von ihr ins Leben gerufenen Lifestyle-Events „Trendschau Lebensart 40+“ und die „Nacht der Schönheit“. Zu ihren Kunden zählen z.B. Basler Fashion, Carl Gross, ECE Projektmanagement, Greiff Berufskleidung oder Schwan Stabilo.

[www.facebook.com/movementfashionshow](http://www.facebook.com/movementfashionshow)  
[www.movement-fashionshows.de](http://www.movement-fashionshows.de)