

# «Jeder Schritt ist ein Auftritt»



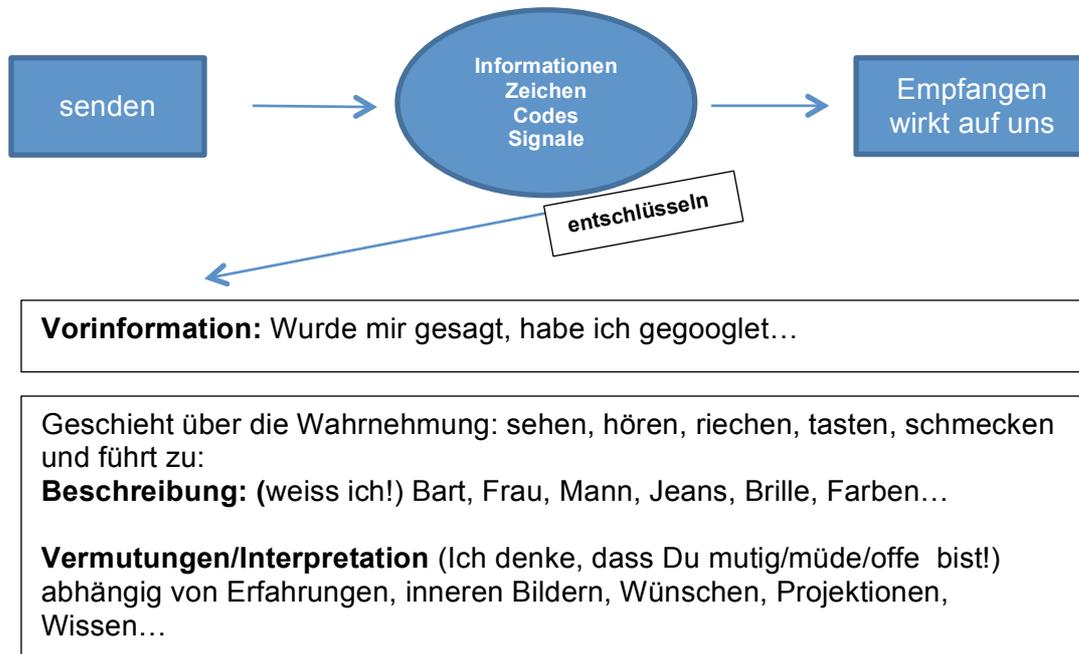
## **Workshop mit theaterpädagogischen Lernformen rund um die Auftrittskompetenz**

Aus der Praxis für die Praxis - Ein Workshop Angebot zur Vermittlung von Auftrittskompetenz für Lehrpersonen, Trainer und alle anderen am Thema interessierten Menschen.

Olten, 28. Oktober 2017

Leitung: Erich Slamanig  
Dozent für Theaterpädagogik  
[erich@slamanig.ch](mailto:erich@slamanig.ch)

# Der erste Eindruck



## Körperscan

- Mit geschlossenen Augen den Körper bewusst wahrnehmen.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch – es gibt Möglichkeiten!

## Bewusst gehen / stehen / sitzen

- Was nehme ich wahr? Was hat die Körperhaltung mit mir zu tun? Was beobachte ich bei den anderen?
- Verschiedene Körperhaltungen ausprobieren und die Unterschiede wahrnehmen.

## Persönlicher Stand – präsender Stand

- Was nehme ich wahr? Was hat die Körperhaltung mit mir zu tun? Was beobachte ich bei den anderen?
- Verschiedene Körperhaltungen ausprobieren und die Unterschiede wahrnehmen.

## 3 Ebenen beachten: körperlich, emotional, kognitiv:

- a) körperliche Befindlichkeit:** Wie ist meine Körperhaltung, wie ist meine Atmung, wo spüre ich sie, spüre ich meinen Puls, spüre ich Verspannungen, wo gibt es überall Körperkontakt zur Umwelt
- b) emotionaler Zustand:** wie fühle ich mich, wo fühle ich mich hingezogen, wo weniger, stehe ich gerne hier, wo würde ich lieber stehen.
- c) kognitive Einstellung:** wo bin ich gerade mit meinen Gedanken, was sehe ich, was sehe ich nicht, wie beurteile ich die innere und äussere Situation, würde ich gerne an der Situation etwas verändern...etc.

# Trainingsplan

<b>Datum</b>																				
<b>Körperhaltung</b>																				
• Ich öffne meine Schultern.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Sprache</b>																				
• Ich antworte in ganzen Sätzen.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Stimme</b>																				
• Ich gestalte sie lebendig.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Mimik</b>																				
• Ich achte auf meine Freundlichkeit.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Blickkontakt</b>																				
• Ich halte immer wieder Blickkontakt.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Gestik</b>																				
• Ich achte auf eine Ruheposition.																				
•																				
•																				
•																				
<b>Kleidung / Körperpflege</b>																				
• Ich kleide mich kreativ.																				
•																				
•																				
•																				

# Persönlichkeit

## Soziometrische Aufstellung auf einer Seite

Der Trainer stellt verschiedene Fragen. Die TN positionieren sich der Antwort entsprechend auf der einen oder anderen Seite, welche eher sie zutreffen. In der Mitte geht nicht, die TN müssen sich klar entscheiden.

- Welche haben heute gefrühstückt / Salat gegessen
- früher als 6 Uhr aufgestanden sind
- heute locker drauf sind und sich jetzt freuen
- mehr als 3 Kaffee pro Tag trinken
- länger als 10 Jahre LP sind
- 2. Beruf LP
- selber Kinder haben
- sind eher Teamplayer
- andere Muttersprache als Deutsch
- die heute jemanden gelobt haben oder ein Kompliment geschenkt haben
- die heute schon jemanden kritisiert haben (auch sich selber!)
- die heute sich schon selber für etwas gelobt haben (Eigenlob)
- die Optimisten sind
- die gerne auftreten.

## Soziometrische Aufstellung auf der Skala

Der Trainer etabliert im Raum eine Skala von 1 bis 10. Danach stellt er Fragen. Die TN positionieren sich der Antwort entsprechend auf der Skala. Der Trainer fragt die TN auf welchem Wert sie stehen und weshalb. Die TN hören gegenseitig, wer sich wie einschätzt.

- Wie gerne bin ich heute hier? 1: total ungerne, 10: total gerne
- Wie werde ich von anderen wahrgenommen? 1: eher unauffällig, 10: ich inszeniere mich gerne
- Wie bewusst bin ich mir und meiner Wirkung? 1: noch nie Gedanken gemacht, 10: ich bin mir meiner Wirkung sehr bewusst.
- Wie stark achte ich mich auf meine Körpersprache? 1: gar nicht, 10: stark.
- Wie stark achte ich mich auf die Körpersprache von anderen? 1: gar nicht, 10: stark.
- Wie gerne stehe ich vor Menschen? 1: total ungerne, 10: ich liebe es
- Wie Kompetenz schätze ich mich in Bezug zu meinem Auftreten ein? 1= ich bin enorm unsicher, mache alles falsch, was man falsch machen kann, 10= sehr sicher, ich bin der absolute Profi im Auftreten

**Bemerkung:** Es lohnt sich jeweils zu Fragen, was macht es aus, dass Du auf dem Wert X und nicht auf der 1 stehst? Dann formulieren die TN Ihre Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten. Dies stärkt das eigene Selbstvertrauen und die Gruppe entwickelt ein gemeinsames Verständnis für ein kompetentes Auftreten.

## Soziometrisches Gehen

Die TN gehen durch den Raum und suchen sich immer neue Wege. Der Trainer stellt der Gruppe Fragen, die für diese Einheit von Interesse sind. Welche die Frage mit JA beantworten können, bleiben stehen.

- Ich höre mich gerne sprechen?
- Ich habe oft Lampenfieber?
- Ich fühle mich wohl, wenn ich vor Publikum stehe?
- Ich liebe meinen Beruf?
- Ich habe mich gern?
- Ich habe gerne Struktur / Integration / Veränderungen?

## Ich und mein erster Eindruck

Jeder TN erhält ein leeres Blatt Papier. Auf der einen Seite schreiben die TN: Was denken andere über mich, was habe ich schon gehört? (Schnupperbeurteilungen, LP, Kollegen/innen...) Auf der anderen Seite schreiben die TN: Was denkst Du, wie Du wirkst? Und wie würde ich gerne wirken?

## Experten

TN A und B interviewen sich gegenseitig zum Thema: „Ein Auftritt auf den ich stolz bin.“

A beginnt zu erzählen und wird von B zum Beispiel gefragt:

- Wie ist Dir das gelungen?
- Wie hast Du das genau gemacht?
- Was hat Dir dabei geholfen?
- Was war Dein Beitrag?
- Worauf bist Du besonders stolz?
- Etc.

Spannend ist es auch, wenn nach jeder Frage mehrmals mit „was noch?“ nachgehakt wird. Denn dann kommt A ins Nachdenken.

## Fragen rund ums Auftreten

Die TN sitzen im Kreis und werden aufgefordert, ab jetzt nur noch Fragen zu äussern. Die Hauptfrage lautet: Was wollen Menschen wissen, wenn es um ihren Auftritt geht? Interessieren sich TN für eine Frage, stehen sie kurz auf.

Welche Themen wurden angesprochen? Wo liegen die Interessen? Was beschäftigt auftretende Menschen? Sammlung am Flip-Chart aufschreiben.

Weiter kann die persönliche Hauptfrage (Lieblingsfrage) formuliert und auf einer Karte festgehalten werden. Diese Frage wird an die Pinnwand geheftet oder dient als persönliche Richtlinie für das Training. Zum Abschluss des Trainings einen Abgleich machen. Habe ich Hinweise zur Beantwortung bekommen?

## Gewohnheiten

Alle TN sitzen im Kreis und tauschen sich mit dem TN nebenan über ihre Gewohnheiten aus. Hausaufgabe: 20 Gewohnheiten schriftlich aufschreiben und am Tag x den anderen erzählen. Was sind sinnvolle und was sind eher lästige Gewohnheiten? Wie kann ich etwas verändern/verbessern/optimieren?

## W W W - Feedback

**WAHRNEHMUNG** Ich habe gesehen (gehört, festgestellt), dass du ...  
*Mit einer Ich-Botschaft das Tun des Empfängers konkret benennen.*

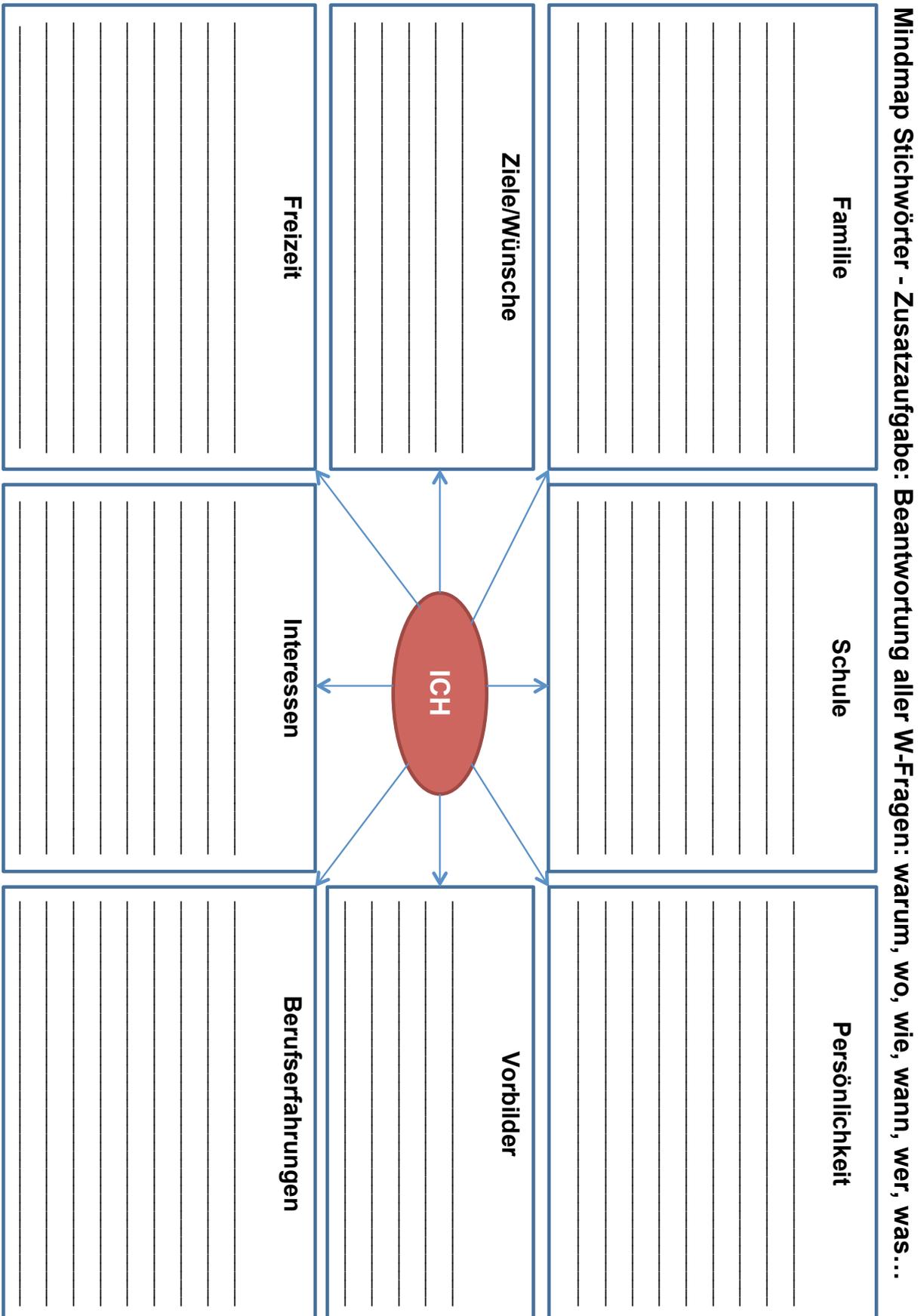
**WIRKUNG** Das hat bei mir den Eindruck hinterlassen, ....  
*Mit Adjektiven die Wirkung die bei mir entstanden ist beschreiben.*

**WUNSCH** Ich wünsche mir von Dir, dass... (erwarte, rate...)  
*Eine positive Verstärkung oder einen Lösungsvorschlag anbringen.*

## Eigenschaftswörter ohne gut

Sammlung erweitern: wunderbar, beachtenswert, brillant, sensationell, einzigartig, genial, interessant, freudig, ausgezeichnet, sensationell, beeindruckend, spannend, interessant, bedeutungsvoll, phänomenal, atemberaubend, prächtig, ausserordentlich, bemerkenswert, sensationell, beachtlich, überwältigend, gigantisch, aussergewöhnlich...

# Mindmap – Was will ich – Was kann ich – Was muss ich



## Mindmap ausfüllen und zum Gespräch einsetzen

Jeder TN erstellt ein Mindmap in Stichwörter Form, zum Beispiel: Mutter – Unterstützung – zusammen joggen – beste Köchin – geduldig ... alle Linien voll! ☺

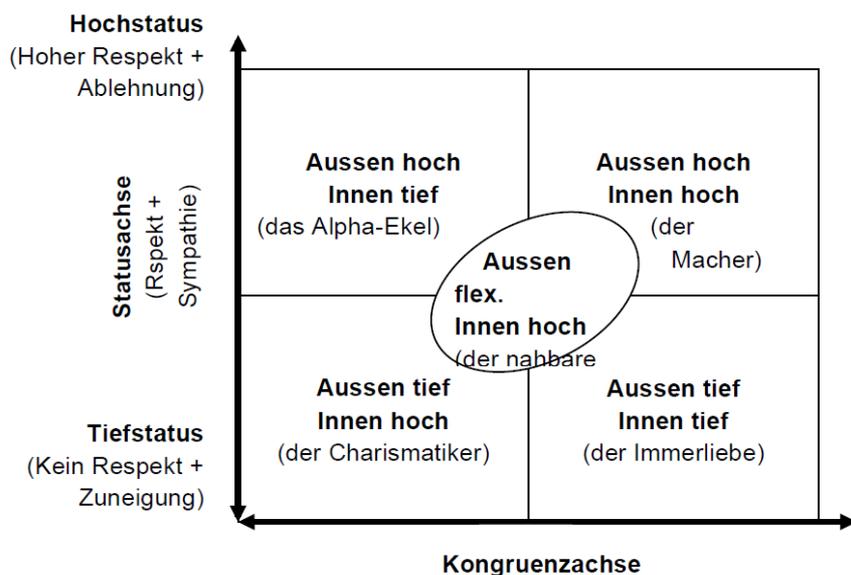
Anschliessend redet TN A (Bewerber/in) 4 Minuten (7 Minuten) lang zu einem anderen TN B (Chef/in) in Form eines Rollenspiels und üben gegenseitig, sich in ein Vorstellungsgespräch positiv einzubringen. TN B (Chef/in) gibt im Anschluss dem TN A ein Feedback. Wechsel!

## Status

Status-Verhalten ist keine Methode, die wir erlernen können. Wir können es bereits, es gehört zu unserer Persönlichkeit. Allerdings ist uns dieses Können nur selten bewusst. Ziel ist, eben dieses Bewusstsein zu schaffen, Status-Verhalten wahrzunehmen, zu beobachten und den eigenen Handlungsspielraum erweitern zu können. Für eine entspanntere, leichtere und zielführendere Kommunikation.

Sobald Menschen einander begegnen, muss der Status stets neu verhandelt werden. Wer nimmt welchen Status ein? Wer wirkt freundlicher? Wer hat mehr Durchsetzungskraft? Folgendes ist für das Auftreten im Zusammenhang mit Statusspielen entscheidend:

1. Der Status (resp. die Statusunterschiede und –spiele) beeinflusst massgeblich jede Kommunikation. Das Spielen mit dem Status ist trainierbar.
2. Die Höhe des Status ist immer vom Kontext abhängig und dadurch ständig veränderbar.
3. Das Ideal ist das souveräne, flexible Einsetzen von Hoch- und Tief-Statussignalen bei innerlich hohem Status.



# Auftrittskompetenz Training

**Wie gestalte ich meine Auftritte? Was wirkt und wie setze ich das im Alltag um?**

## ***Wie wirke ich***

TN A steht vor TN B und C und erzählt zwei Minuten lang, wie er glaubt zu wirken oder was ihm oft gesagt wird oder was ihm immer wieder auffällt! ZB. Ich weiss, dass ich oft...  
Anschliessend geben B und C ein Feedback nach WWW über die kleine Präsentation.

## ***Wartepositionen spiegeln***

Zwei TN stehen sich gegenüber und spiegeln verschiedene Wartepositionen. Beim ersten Durchlauf wird das spiegeln vom Trainer angeleitet. Zum Beispiel: Die Füsse sind breit auseinander. Wohin zeigen die Zehen? Wo ist das Gewicht? Sind die Knie angewinkelt oder durchgestreckt? Wie sind die Arme und die Finger? Wie ist der Kopf ausgerichtet?  
Anschliessend kreierte TN A selber einen Typen, TN B versucht TN A zu spiegeln.

**Bemerkung:** Die TN sollen sich für die eigene Körperlichkeit im Alltagsgeschehen bewusst werden. Wie kann ich den persönlichen Stand einen Tic präserter gestalten?

## ***Der prärente Stand***

Der TR fordert die TN zu einem hüftbreiten Stand auf. Das Gewicht ist auf beiden Füssen gleichmässig verteilt und die Fussstellung ungefähr parallel oder ein wenig geöffnet. Die Körperhaltung ist aufrecht. Die Knie sollen nicht durchgedrückt sein, damit der Stand möglichst flexibel bleibt. Die Hände sind ineinandergelegt, im Zentrum vom Körper auf Bauchnabelhöhe oder hängen seitlich am Körper.

Variante:

- mit diesem präsenten Stand ein Interaktionsspiel wie z.B. Zip, Zap, Boing spielen.
- durch den Raum gehen und bei einem Stopp den präsenten Stand einnehmen.
- in einer Gesprächssituation den präsenten Stand anwenden. Wie verändert sich das Gespräch?

**Bemerkung:** Dieser Stand ist eine Möglichkeit für eine Grundhaltung oder Ruheposition. Die passende Beinposition kann man z.B. finden, indem man einen Sprung in die Luft macht und weich in den Knien landet

## ***Platz wechseln mit Blickkontakt***

TN stehen im Kreis. Wenn zwei Augenpaare sich kreuzen, bestätigen die Betroffenen einander durch ein Nicken (auch ohne Nicken nur durch Blick), dass sie sich gesehen haben. Darauf tauschen sie die Plätze. Die zwei TN halten Blickkontakt solange, bis die Mitte durchschritten ist. Diese Übung machen alle TN gleichzeitig.

## ***Blick durchschneiden***

Alle TN gehen im Raum umher. Sobald sich ein Blickkontakt zwischen zwei TN ergibt, gehen diese aufeinander zu, bleiben im Abstand von ca. 80 cm voneinander stehen und halten Blickkontakt. Den Blickkontakt gilt es so lange zu halten, bis ein einzelner TN oder der TR mit gestrecktem Arm diesen Blickkontakt durchschneidet.

Variante:

- Setting: Innenkreis, Aussenkreis. Je zwei TN schauen sich an und stehen sich im Abstand von ca. 80 cm gegenüber. Den Blickkontakt gilt es so lange zu halten, bis der TR das Zeichen zur Rotation gibt: die TN im Innenkreis bleiben stehen und die TN des Aussenkreises wechseln eine Position nach rechts.

**Bemerkung:** Die TN beschäftigen sich für die Dauer des Blickkontaktes mit Fragen wie z.B.: Was weiss ich nach dieser Begegnung mehr über den anderen? Welche Gesichtshälfte ist strenger, welche fröhlicher? Oder die TN senden bewusst für die Dauer des Blickkontaktes gedanklich positive Eigenschaften über sich (ich bin kreativ, ich bin hilfsbereit etc.) und nehmen nonverbale Zeichen vom Gegenüber wahr. Anschliessender Austausch.

## ***Du-Spiel***

TN stehen oder sitzen im Kreis. Ein 1.TN sagt „Du“ und zeigt auf einen 2.TN. Dieser wiederum sagt „Du“ und zeigt auf einen 3.TN usw. bis der letzte TN das „Du“ wieder an den ersten TN abgibt. Eine wiederholbare Reihenfolge entsteht.

Variante 1: Der 1. TN stellt sich nun in die Mitte und zeigt mit dem „Du“ auf den ihm folgenden TN im Kreis. Dieser wird dadurch aufgefordert, in die Mitte zu stehen, während der 1.TN dessen Platz einnimmt usw.

Variante 2: Zum Kennenlernen anstatt „Du“ den Vornamen sagen!

Variante 3: 5x Platzwechsel (schnell hinter einander her) immer über den Mittelpunkt: Punkt berühren, Du sagen, mit einladender Geste unterstützen! Achtung: keine Körperberührungen!

Variante 4: Nur durch die Gestaltung von **Gesten und die Mimik**

Variante 5: Auf dem Mittelpunkt drehen, allen in die Augen schauen. **Blickkontakt!**

## ***Statuen beschreiben***

Dreiergruppen: TN A schliesst die Augen. TN B nimmt eine Körperposition im Stehen oder Sitzen ein. TN C beschreibt dem „Blinden“ TN A schrittweise die Körperhaltung von TN B, so dass TN A diese nach und nach übernehmen kann. Wenn TN A und TN B identisch sitzen oder stehen, darf TN A die Augen öffnen und seine Körperhaltung mit der von TN B vergleichen.

Bemerkung: Wie beschreibe ich schrittweise einen vorgegebene Körperhaltung, damit dieser auch nachempfunden werden kann? Welche Teilschritte, Metaphern wähle ich? Was macht eine Beschreibung verständlich?

Transfer in Alltag, gleiches und gleiches verbindet. Finde ich in meinem Alltag körperliche Spiegelungen, was machen diese mit mir?

## ***Atemübungen***

Atembewegung mit geschlossenen Augen wahrnehmen und in den Bauch atmen. Dabei mime ich mir ein Lächeln ins Gesicht. Ich atme verschiedene Farben ein. Vielleicht gerade an eine besondere Stelle, Bauch, Beine, Kopf...

Einatmen heisst unter anderem: ich will leben, empfangen, nehmen, nähren...Ausatmen: Mit Vertrauen loslassen.

## ***Dirigierte Geschichte***

4 TN stehen nebeneinander vor die Gruppe. Das "Publikum" benennt drei Begriffe, die möglichst wenig miteinander zu tun haben (z.B. Grossmutter, Bratwurst, Raumstation). Ein Dirigent zeigt abwechselnd auf die 4 TN, der/die Gezeigte erzählt bzw. erfindet weiter. Die drei Begriffe sollen in der Geschichte vorkommen. Frei sprechen, sich aufeinander beziehen und Fantasie ist gefragt.

## ***BeWERBUNG***

5 TN stehen vorne mit dem Rücken zum Publikum. Jeder bekommt eine Nummer von 1 bis 5. Die Aufforderung ist für alle 5 TN gleich: Erzählen Sie etwas über sich oder stellen Sie sich vor. Die vom TR aufgerufene Nummer (TN) dreht sich zum Publikum und fängt an von sich zu erzählen. Sobald eine neue Nummer aufgerufen wird, dreht sich diese zum Publikum und die andere zurück.

## ***Diskussionskreis Pro/Kontra***

Innenkreis ist pro – Aussenkreis ist kontra (mit Zahnrad-Wechslungen!)

1. Runde: zu den Themen: Fast Food, Gamen, Alkohol, Markenkleider, Sporttreiben, Rauchen, Politik, Musikstil Techno, Fussball, Facebook, Schule, schminken, Umweltschutz, DSDS, Musikinstrument spielen...Die TN versuchen nun, das Gegenüber mit Argumenten zu überzeugen!
2. Runde: Werbung für den zu erlernenden Beruf!

## ***Ressourcen Tratsch***

TN A und TN B tratschen über TN C hinter seinem Rücken nur über mögliche Ressourcen. Dabei kann die Fantasie ordentlich einfließen; z.B. Ich traue C zu, dass sie/er später ein eigenes Geschäft hat. Oder: ...dass sie/er unter der Dusche wunderschön singt!

Anschl. gibt C ein Feedback, wie es für ihn war.

## ***Abschlusspoesie***

Die TN fassen die erlebte Einheit in einem Gedicht zusammen und tragen dies zum Abschluss vor.

**Bemerkung:** Ein Vierzeiler kann als Paarreim (aabb), als Kreuzreim (abab) oder auch als umrandender Reim (abba) gestaltet werden.

- Jeder dichtet für sich, in der Kleingruppe oder in der Grossgruppe
- Statt des Vierzeilers können auch freie Versformen gewählt werden



**... und gleich morgen trainieren wir im Alltag!**