

„Raus mit der Sprache!“

PODCAST: „Raus mit der Sprache!“ heißt es im aktuellen Podcast „Prototyp“ von VDI nachrichten und ingenieur.de. Wer sich auf öffentlichem Parkett oder in internen Meetings unwohl fühlt, dem kann geholfen werden. Die Sprechtrainerin Katharina Padleschat hat einen ganzen Sack voll Tipps dabei. Sie weiß aber auch: Aus einem sehr zurückhaltenden Menschen macht man so schnell keine Rampensau.

Es ist jedoch möglich, eine positive und offene Ausstrahlung zu entwickeln sowie Stimme, Körpersprache und Information passend zusammenzubringen, um im Gespräch, bei einer Verhandlung, einem Meeting oder einer Präsentation charismatisch, präsent und kompetent zu wirken.

Die Technik spielt eine entscheidende Rolle. Durch eine gute Atem- sowie Sprechtechnik im Verbund mit der Körpersprache (Betonung durch Gestik und Mimik) lässt sich die eigene Performance entscheidend verbessern. Und das kommt dann unter dem Strich heraus: Freude statt Lampenfieber.



Katharina Padleschat: „Die Frage ist doch: Wo will ich letztlich hin? Nicht jeder will eine Rampensau werden.“

Foto: privat

„Der Körper muss mit uns mitsprechen“, sagt Padleschat. Das Bedürfnis stecke in jedem Menschen. „In einem wichtigen Gespräch aber verkrampft der Körper oft. In Leistungsmomenten versteifen wir ein bisschen, halten uns an uns selbst fest.“ Dann verliere auch die Stimme zwangsläufig an Kraft und Lebendigkeit. Wer sich beim Sprechen wohlfühle, denke nicht über Gesten und Mimik nach, sie kämen automatisch. Wer sich darüber bewusst ist, hat bereits den Weg

zur lockeren Konversation eingeschlagen.

Katharina Padleschat zuzuhören, animiert, weil sie mit Leidenschaft erzählt und sich herausstellt, dass „Raus mit der Sprache“ kein Hexenwerk ist – vorausgesetzt, man kann auch mit der Vorstellung leben, ein guter Redner, aber nicht unbedingt eine Rampensau zu werden. Die Sprechtrainerin rät, auf die innere Stimme zu hören. „Die Frage ist doch: Wo will ich letztlich hin? Nicht jeder will eine Rampensau werden.“

Eine wesentliche Voraussetzung, die selbst gesteckten Ziele zu erreichen, sei tief im Inneren verankert: „Jeder Mensch hat Charisma!“, ist Katharina Padleschat überzeugt. Authentizität sei wichtig, betont sie, dem Schauspieler in uns gelegentlich Freiraum zu gönnen, könne indes auch nicht schaden. Wenn das Gespielte jedoch nicht glaubhaft beim Adressaten ankommt, kann der Schuss nach hinten losgehen. Zentral sei, Zuhörern und Zuschauern glaubhaft zu vermitteln: „Mir liegt etwas daran, dass Sie mir zuhören!“ ws

■ www.ingenieur.de/prototyp