

AB 12



60
MIN

- ZIELE**
- Merkmale eines selbstsicheren Auftretens kennenlernen und üben
 - Herausfinden, wie man auf andere wirkt

- MATERIAL**
- Videokamera mit Stativ
 - Karteikarten
 - Stifte

ANLEITUNG Am Anfang der Übung erarbeitet die Gruppe gemeinsam, was zu einem selbstbewussten und sicheren Auftreten gehört.

MERKMALE EINES SELBSTBEWUSSTEN UND SICHEREN AUFTRETENS:

- Entspannte und aufrechte Körpersprache: gerader Rücken, keine verschränkten Arme, fester Stand
- Gleichmäßige und tiefe Atmung (Bauchatmung, keine Brustatmung)
- Blickkontakt suchen und halten
- angemessen laute, sichere Stimme

Wenn man sich selbstbewusst fühlt, wird man auch selbstbewusst auftreten. Aus diesem Grund ist neben den äußeren Merkmalen auch die richtige innere Haltung wichtig. Hier können kurze Mantras helfen.

KURZE MANTRAS FÜR EINE INNERE, SELBSTSICHERE HALTUNG:

- Ich kann das.
- Ich möchte, dass man mich ernst nimmt.
- Ich habe Selbstvertrauen.
- Ich bin selbstbewusst.
- ...

WIE WIRKE ICH AUF ANDERE PERSONEN?

Dann werden die Teilnehmenden aufgefordert, eine kurze Präsentation (ca. ein bis zwei Minuten) vorzubereiten (mögliche Themen: mein Hobby, mein Lieblingsurlandsland, meine Familie, mein Wunschberuf, mein Lieblingsfilm, ...). Sie erhalten Stifte und Karteikarten, auf denen sie sich die wichtigsten Stichwörter notieren können. Um ihnen den Einstieg in ihre Präsentation zu erleichtern, kann die durchführende Person einige Fragen stellen:

- Was möchte ich zu diesem Thema sagen?
- Was ist mir daran so wichtig?
- Was ist daran so außergewöhnlich?
- ...

Nun hält jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer ihre bzw. seine Präsentation vor der Gruppe. Die Präsentation wird mit der Kamera aufgezeichnet. Im Anschluss schaut die Gruppe gemeinsam der Reihe nach die verschiedenen Präsentationen an und gibt ein Feedback. Dabei wird erst ausgetauscht, was einem gut gefallen hat. Erst im nächsten Schritt gibt die Gruppe Tipps, was die- oder derjenige noch besser machen könnte.