

Auftrittskompetenz

Was ist Auftrittskompetenz?

Auftrittskompetenz bedeutet, vor anderen Menschen sicher, überzeugend und authentisch aufzutreten. Sie umfasst:

- **Körpersprache (Gestik und Mimik)**
- **Stimmlage und Aussprache**
- **Inhalt & Struktur**

Körpersprache

Die Körpersprache macht einen grossen Teil der Wirkung aus (oft über 50 %).

Haltung

- Aufrecht Haltung mit lockeren Schultern
- Stabiler Stand (beide Füsse fest am Boden)

Blickkontakt

- Publikum anschauen
- Blick ruhig schweifen lassen
- Blickkontakt mit Einzel Personen suchen

Gestik (Handbewegungen)

- Hände nicht hinter Rücken verstecken
- Gestik authentisch nutzen (Wenn du im Alltag selten deine Hände beim Sprechen benutzt dann probiere dies nicht auf Krampf zu erzwingen)
- Wenn es dir hilft nim etwas in die Hand (zb.Stift)

Mimik (Gesichtsdruck)

- Lächeln, wenn es passt
- Gesicht soll zum Gesagten passen

Bewegung im Raum

- Ruhig und gezielt bewegen
- Nicht nervös hin- und herlaufen

Stimme und Sprechen

- Laut und deutlich sprechen
- Nicht zu schnell reden
- Pausen machen
- Betonung einsetzen -> macht es spannend

Inhalt & Struktur

- Einleitung - Hauptteil - Schluss
- Wichtige Punkte hervorheben
- Beispiele verwenden

Tipps:

- Gut vorbereiten und üben
- Tief durchatmen vor dem Start
- Langsam beginnen
- Fehler sind okay einfach weitermachen!

Einfache Atemübung (ca. 2–5 Minuten)

Einfache Atemübung (ca. 2–5 Minuten)

1. Bequem hinsetzen oder hinstellen

Setz dich ruhig hin oder stell dich entspannt hin.
Lass deine Schultern locker.

2. Augen schliessen (optional)

Wenn du möchtest, schliesse deine Augen.

3. Langsam einatmen (4 Sekunden)

Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.

4. Kurz halten (2 Sekunden)

Halte den Atem kurz an.

5. Langsam ausatmen (6 Sekunden)

Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 6.
Versuche, ganz ruhig auszuatmen.

6. Wiederholen

Wiederhole das ganze ab Schritt 3. so oft du möchtest
(Empfehlung 5–10 Mal)

**Du Schaffst
das!<3**

