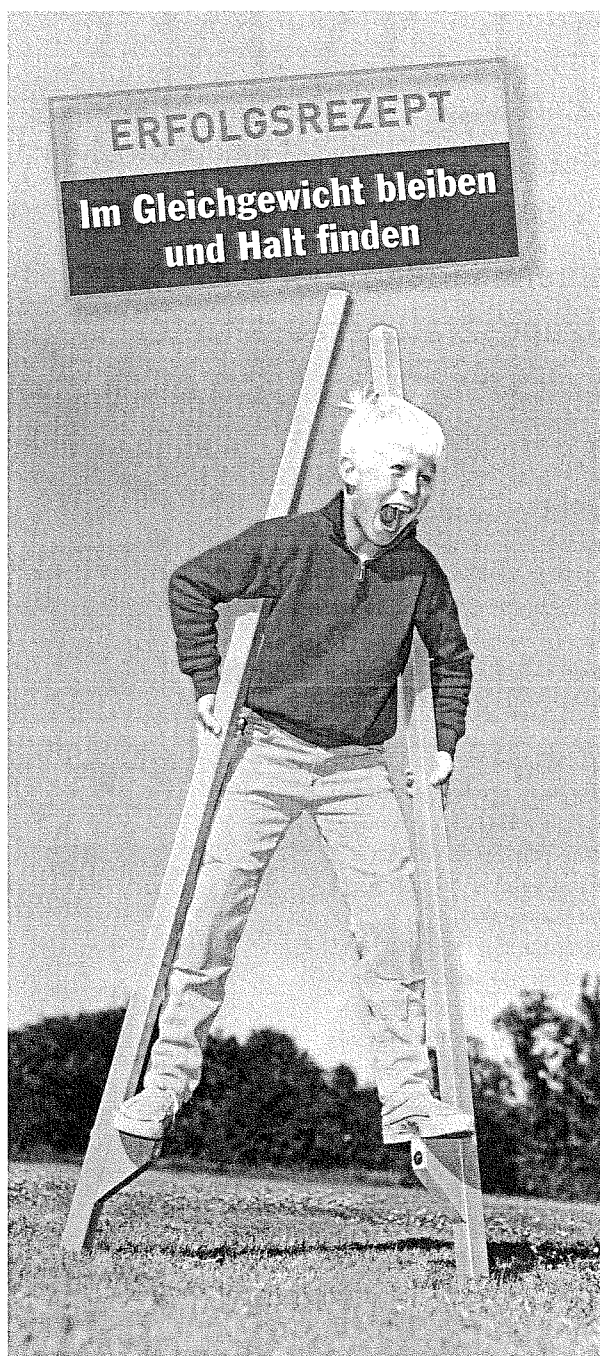


Selbstvertrauen



Mit Spiegel, Korken und Methode

Theaterschauspieler Stephan Ullrich* verrät, wie sich Kinder auf der Bühne des Lebens überzeugend präsentieren.

- ★ **Basics:** Psychologen haben herausgefunden, dass Lächeln – selbst grundloses – die Laune hebt. Analog dazu gilt: Bereits eine gute Körperhaltung fördert das Selbstwertgefühl. Kindern mit hängenden Schultern und eingesunkener Brust hilft es, wenn sie sich ihres Auftretens bewusst werden und es verändern. Tipp: Vor dem Spiegel die verschiedenen Haltungen ausprobieren. Wie fühle ich mich dabei?
- ★ **Stehen üben:** Wer mit beiden Beinen sicher auf der Erde steht, schöpft Kraft aus der Bodenhaftung. Selbst die Stimme wird fester. Übung: Versuche zu stehen wie ein Baum. Die Füße sind deine Wurzeln, die Beine der Stamm und der Kopf die Baumkrone. Oder: Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, linken Arm und Bein anwinkeln. Mit drei Fingern der rechten Hand unter den Bauchnabel drücken, dann tief in den Körpermittelpunkt atmen. Anfangs ist es schwer, das Gleichgewicht zu halten, dann aber geht's immer besser.
- ★ **Begrüßung:** Ein schlaffer Händedruck symbolisiert geringes Selbstvertrauen. Wer die Hand des Gegenübers jedoch zerquetscht, will Macht ausüben. Versuche, einen Mittelweg zu finden. Probier es gezielt aus: Gib neuen Bekannten unterschiedlich fest die Hand, und schau dein Gegenüber dabei an. Wie ist seine Reaktion?
- ★ **Sichtkontakt halten:** Schüchterne können Blicken nur schwer standhalten – sie starren auf den Boden oder in Zimmerecken, nur um dem Gesprächspartner nicht in die Augen schauen zu müssen. Kleiner Trick: Beim Anderen die Nasenwurzel zwischen den Augen fixieren. Dann wird der Blickkontakt nicht unangenehm. Wer bei einem Referat Angst hat, in die Klasse zu schauen, hebt einfach das Blatt so an, dass die Köpfe der Mitschüler verdeckt sind, und konzentriert sich auf einen Punkt hinten an der Wand.
- ★ **Laut und deutlich sprechen:** Wer undeutlich und zu leise spricht, muss mit seiner Stimme experimentieren. Übung: Summen wie eine durchs Zimmer taumelnde Fliege. Mit hervorgestoßenen Explosivlauten wie T und K bringt man Spannung in sein Zwerchfell. Und wer zehn Minuten mit einem Korken im Mund gesprochen hat, wird sich später über eine viel deutlichere Aussprache wundern.

*Neben seinem Beruf als Theaterschauspieler gibt Stephan Ullrich Körpersprachekurse am Institut für Diagnostik und Lerntaining in Bochum (Infos: www.idweb.de).