



Abb. 1.5: Verschränkte Arme

gerne er eine Aufgabe macht – und bewegt dabei die herabhängenden Arme und Hände mehrmals seitlich vom Körper weg und wieder zu ihm her. Die Worte wären unglaublich.

Herabhängende Arme und Hände, wie in Abbildung 1.6 zu sehen, lassen Sie einfach locker, ruhig und entspannt hängen. Wenn Sie das zunächst nicht schaffen, dann bewegen Sie die Hände sofort in die nachfolgend beschriebene »Parkposition« (Abbildung 1.7).

Sicher und souverän wirkende Gesten machen Sie ausschließlich oberhalb der Gürtellinie, noch besser oberhalb des Bauchnabels. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Handflächen nach oben zeigen – so untermauern Sie Ihre gesprochenen Worte doppelt positiv.



Abb. 1.6: Herabhängende Arme

Damit Sie zwischen den Gesten die Arme und Hände nicht ständig absinken lassen und wieder hochheben müssen, was auf Dauer unruhig wirkt, gewöhnen Sie sich eine Art »Parkposition« der Hände ungefähr auf Bauchnabelhöhe an. Eine prominent besetzte »Parkposition« ist derzeit, die Hände zur Raute zu formen.



Abb. 1.7: Parkposition der Hände

Wählen Sie eine Position, mit der Sie sich wohlfühlen. Beispielsweise legen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben locker ineinander. Denken Sie daran, falls Sie hier die Finger verschränken wollen, dass sich gegebenenfalls Ihre Anspannung an der Verfärbung der Haut durch den Druck an den Fingern zeigt.

Aus dieser »Parkposition« heraus ist der Weg nun angenehm kurz für gute Gesten. Sie bewegen Ihre Arme so weit auseinander (beide gleichzeitig, nur einen, abwechselnd den einen und den anderen), dass sich Ihre Hände (Handfläche nach oben!) seitlich vom Körper befinden. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Oberarm des gestikulierenden Armes vom Rumpf lösen. Mit angelegten Oberarmen wirken Sie beim Gestikulieren gehemmt, unsicher, verkrampt, nervös.

Lassen Sie die Geste dann – entsprechend der Länge und Wichtigkeit Ihres gesprochenen Inhalts – in der Luft stehen, und nehmen Sie anschließend die Hände wieder in die »Parkposition« zurück. Zusatzspannung erzielen Sie bei den Zuhörern, wenn Sie Ihre Gesten Bruchteile von Sekunden vor den dazugehörenden Worten setzen.

Eine souveräne offene Geste zeigen Sie, wenn Sie Ihre Oberarme vom Oberkörper lösen, die Unterarme über Bauchnabelhöhe halten und die Hände mit den Handflächen nach oben bis seitlich vom Rumpf hinausbewegen und dort kurz stehen lassen (siehe Abbildung 1.8). Die Weite der Geste hängt von der Größe der Zuhöreranzahl ab.



Abb. 1.8: Gute offene Geste

Was zeichnet eine gute Geste im Stehen aus?

- Handfläche nach oben,
- Hände seitlich vom Rumpf (anstatt davor),
- Hände auf oder leicht über Bauchnabelhöhe,
- Oberarme sind vom Rumpf gelöst.

Je größer die Zuhörerzahl und je räumlich entfernter die Zuhörer, desto größer und weiter die Geste.

Passende und sichere Gesten sind fast immer »die halbe Miete« für wirkungsvolles Auftreten.