

Handkommunikation



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Frage: Wohin mit meinen Händen beim Präsentieren?

Beim Sprechen unterstreicht der Körper das Gesagte. Dies trifft besonders auf die Hände zu. Meist ist man sich allerdings nicht darüber bewusst, dass auch die Hände kommunizieren. Wenngleich Gestik individuell ist und auch sein sollte, lässt sich auf Handkommunikation in positiver Weise einwirken.

Handflächen zeigen nach oben



Bei einer offenen Handhaltung schließt man auch in Bezug auf die

Persönlichkeit des Sprechenden auf eine offene Haltung. Die Zuhörer fühlen sich willkommen und wertgeschätzt.

Hände reichen nach vorne



Auch diese Haltung deutet auf Offenheit hin und signalisiert den Zuhörern, dass der Sprechende auf

sie zu- und einget. Es wird Kontakt hergestellt und die Zuhörer fühlen sich adressiert.

Hände ruhen ineinander



Diese Haltung hat eine beruhigende und souveräne Wirkung auf die Zuhörer.

Gleichzeitig drückt

die Haltung Bereitschaft aus, da sie schnell in eine andere überführt werden kann.

Unruhe und Distanz vermeiden

Hände in den Hosentaschen wirken lässig, was wiederum schnell als Gleichgültigkeit, Unsicherheit oder gar mangelnde Professionalität interpretiert wird. Sie sollten daher immer sichtbar sein. **Wildes Gestikulieren** führt zu Unruhe, die sich auf die Zuhörer übertragen kann. Eine zu **ausladende Gestik** sollte vermieden werden. Als Faustregel gilt: Der Raum für die Gestik orientiert sich an der Schulterbreite. **Verschränkte Arme** können ablehnend und distanzierend wirken, wenn der Sprechende diese Haltung mit einer skeptischen Mimik unterstreicht.

Ausprobieren lohnt sich!

Es gilt zu bedenken, dass man sich in seiner Haut wohl fühlen muss, denn auch das wird durch Körperhaltung ausgedrückt. Bestenfalls übt man zuerst in Situationen, die einem bekannt sind und nicht von Aufregung überschattet werden, oder vor einem vertrauten Publikum. Unter gewohnten Umständen fällt es leichter, die Aufmerksamkeit während des Sprechens auch auf die eigene Gestik zu lenken. So lässt sich herausfinden, welche Haltung authentisch ist und wie diese erst gezielt, dann immer routinierter zum Einsatz kommen kann.

Basierend auf:

Bruno, Tiziana, Gregor Adamczyk (2009).

Körpersprache. Haufe Verlag.

Matschnig, Monika (2012). *30 Minuten*

Körpersprache verstehen. GABAL Verlag.

Pabst-Weinschenk, Marita (1995). *Reden im*

Studium: Ein Trainingsprogramm. Cornelsen.



Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S 1 | 03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-76666

Dipl.-Soz. Annette Glathe
glathe@hda.tu-darmstadt.de

Dipl.-Päd. Diana Seyfarth
seyfarth@hda.tu-darmstadt.de

Claudia Weber, M.A.
weber@hda.tu-darmstadt.de

www.hda.tu-darmstadt.de