

Überzeugen Sie als Betriebsrat mit professioneller Körpersprache

Körpersprache als Teil der Rhetorik

Wie wird aus einem Betriebsrat ein guter Redner? Sicher, gute Vorbereitung mit Argumenten und ein charmanter Vortragsstil sind wichtig. Aber zum „Gesamteindruck“ gehört unweigerlich auch die nonverbale Kommunikation in Form der Körpersprache des Vortragenden. Daher sollten Sie ihre Mimik und Gestik gezielt kontrollieren.



Redaktion

Stand: 29.8.2016

Lesezeit: 03:00 min



Früher oder später heißt es auf der Betriebsversammlung: It's Showtime! Damit Sie auf der Bühne überzeugend und souverän wirken, hat unsere Referentin und Kommunikationstrainerin Doris Lucas einige Tricks für Ihre Körpersprache zusammengestellt.



So? Nicht. Verknotete Beine, eingezogene Schultern und nervöses Rumspielen an einem Stift oder ähnlichem signalisieren vor allem eines: Dieser Redner möchte am liebsten verschwinden. Aber trauen Sie einem Betriebsrat zu, dass er beim Arbeitgeber für Ihre Rechte kämpft, wenn er offenbar schon mit Fragen der Belegschaft überfordert ist? Wohl eher nicht.



Schritt eins zu einer selbstbewussten Körpersprache: Die Füße. Stehen Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden. So wirken Sie zugleich ruhig und sicher. Sie riskieren nicht, das Gleichgewicht zu verlieren. So haben Sie außerdem die Freiheit, Ihren Oberkörper nach links und rechts zu drehen – und damit Ihr Publikum in alle Richtungen anzusprechen.



Als nächstes achten Sie auf Ihre Atmung und Ihren Oberkörper. Versuchen Sie, ruhig in den Bauch einzuatmen. Ihre Stimme klingt dann fester und klarer. Durch die Bauchatmung können Sie nicht nur Ihr Atmen kontrollieren – sie kann sich auch umgekehrt auf Ihre mögliche Nervosität auswirken und Sie beruhigen.

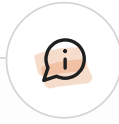


Halten Sie ihre Schultern gerade und den Rücken gestreckt. Auch dieser Trick beeinflusst sowohl Ihre Atmung als auch Ihre Wirkung auf das Publikum. Wer beim Reden die Schultern einzieht oder leicht gebeugt steht, wirkt eher unsicher und schüchtern.



Und die Hände? Gehören dorthin, wo das Publikum sie sehen kann. Bebildern Sie Ihre Rede mit großen Gesten, zeigen Sie Enthusiasmus für Ihr Thema! Mit Ihren Händen können Sie Bewegung in Ihre Rede bringen, ohne auf der Bühne auf und ab zu gehen. Sie signalisieren dem Publikum so auch Offenheit und Selbstvertrauen – Eigenschaften, die jeden Betriebsrat sympathisch machen.

Möchten Sie sich dennoch an etwas „festhalten“? Dann nehmen Sie am besten Karteikarten mit in Ihren Vortrag. So können Sie jederzeit einen Blick auf Ihre Stichwörter werden: Habe ich alles Wichtige gesagt? Was kommt in meiner Reihenfolge als Nächstes? Sollte ich hier eine Pause für mögliche Fragen einplanen?



Zugegeben: Sie müssen Ihren Vortrag nicht durchgängig als Honigkuchenpferd halten. Und ein breites Lächeln ist sicher auch nicht bei jedem Thema angemessen. Aber an den passenden Stellen, insbesondere zu Beginn Ihres Vortrags, ist ein herzliches Lächeln einfach die charmanteste Weise, um das Publikum für sich zu gewinnen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihrem großen Auftritt – und viel Spaß!

Möchten Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten vertiefen, den Vortrag vor Publikum und Kameras üben und professionelles Feedback erhalten?

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025