Andrea Latritsch-Karlbauer, Training-Inszenierung-Kulturkonzepte, 0699/15221998,
e-mail: latritsch-karlbauer@aon.at, http://latritschkarlbauer.wordpress.com

HALTUNG FERTIG LOS

Andrea Latritsch-Karlbauer

Schauspielerin, Regisseurin, Trainerin für Haltung und Leichtigkeit, Buchautorin (Haltung fertig los), akad. Kulturmanagerin,

HALTUNG FERTIG LOS oder ein neuer Weg in die Leichtigkeit

Sie betreten einen Raum, sagen nichts und doch entsteht ein Eindruck – der erste. 90 Prozent des ersten Eindrucks eines Menschen bilden sich in den ersten 90 Sekunden des Kennenlernens. Wir wissen so viel, wir bilden uns weiter und doch wissen wir so wenig über uns. Kennen Sie ihre typischen Bewegungen, Ihre Mimik oder wissen Sie, was Sie in unvorhergesehenen Situationen – zu. B. bei einer unvorhergesehenen Projektpräsentation tun) Unser Körper ist wie ein offenes Buch, das wir nie gelesen haben.

„Der Körper lügt nie“

Nehmen wir diesen Ausspruch ernst und beobachten Menschen genauer, werden wir feststellen, dass Lügen anhand eines Missverhältnisses zwischen gesprochener und Körpersprache leicht erkennbar sind („Mir geht es sehr gut“ – währenddessen schüttelt der/die SprecherIn den Kopf). Deshalb ist es umso erstaunlicher, wie wenig wir Menschen unsere eigene Körpersprache kennen.

Eine menschliche Botschaft ist zu sieben Prozent verbal (das betrifft allein die Worte),zu 38 Prozent vokal (Nuancen der Stimmlage und stimmliche Äußerungen ohne Worte)und zu 55 Prozent nonverbal (Körpersprache). Ein durchschnittlicher Mensch spricht pro Tag zehn bis elf Minuten lang in Worten und ein durchschnittlicher Satz dauert ungefähr 2,5 Sekunden. Bei einer Unterhaltung zweier Menschen beträgt die verbale Komponente nur knapp 35 Prozent und der Rest der Unterhaltung spielt sich nonverbal ab.

Der verbale Kanal wird für den Austausch von Informationen benutzt, während der nonverbale Kanal die zwischenmenschlichen Beziehungen regelt und gelegentlich auch als Ersatz für mündliche Mitteilungen dient.

Tip: Bevor Sie täglich Ihren beruflichen Verpflichtungen nachgehen, sollten Sie sich darauf vorbereiten, d.h. lösen Sie Ihre körperlichen Blockaden (siehe unten) durch einfache Übungen wie „Erden“, Abstreifen oder Gesichtslockerung. Wenn Sie dies zu Ihrem täglichen Programm machen, wird die zwischenmenschliche Kommunikation viel besser fließen.

Tip: Nehmen Sie Ihrem Gegenüber die Blockaden, indem Sie Ihre eigenen lösen. Eine Ausatmung kann eine verkrampfte Gesprächssituation entspannen. Das passiert alles nonverbal.

ERDUNG ODER DIE DIE NATÜRLICHE MITTE

Stellen Sie sich folgendes Bild vor:
Sie sind ein Mensch zwischen Himmel und Erde. Die Erde symbolisiert Vertrauen, Selbstsicherheit, Standfestigkeit, Wurzeln, die Aufrichtung in Richtung Himmel vermittelt ein archaisches Bild des >>Menschseins<<.

Die folgende Übung ist das Grundhandwerkszeug für Ihr Leben! Der gute Stand bringt Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes >>Standfestigkeit und Selbstsicherheit<<! Die Erdung symbolisiert Ihre Vorstellung >>mich kann nichts umwerfen<< und >>ich kann mich auf mich selbst verlassen<<. Die gelöste Muskelspannung bringt die Leichtigkeit und unterstützt das Loslassen.

Die Erdung:

Stellen Sie sich bequem in Hüftbreite hin, die Fußspitzen zeigen nach vorne oder minimal zur Seite. Knie sind leicht gebeugt. Das Becken ist in Mittelstellung – schaukeln Sie mit dem Becken nach vorne und zurück und lassen los (das Becken sucht sich seine richtige Stellung). Schultern einmal von vorne nach hinten in Richtung Ohren überdrehen und mit der Ausatmung loslassen. Dabei wird ihr Brustkorb vorne und hinten geöffnet (ihr Sonnenplatz- Brustkorb wird frei).
Kopf: wird von imaginärer Schnur in Richtung Himmel gezogen. Ihr Kiefer ist locker, die Atmung fließt.

Wirkung:
Erdung gibt Leichtigkeit und Selbstvertrauen!
Erdung fördert den optimalen Stimmsitz!
Erdung ist die Basis für eine ökonomische Haltung und ist energiesparend!

Tipp:
Bauen Sie diese Übung immer wieder in Ihren Alltag ein. Vor allem in Situationen, wo der Stresspegel zunimmt. Halten Sie inne, lassen Sie sich fallen (Schulterlockerung, Lippenflattern) und erden Sie sich. So vermeiden Sie Überspannung und Gereiztheit).

Übung gegen Nervosität und Ängste

Abstreifen – vor der Präsentation oder einer schwierigen Aufgabe stellen Sie sich vor, Sie stehen unter der Dusche und waschen sich mit den Händen alles Negative und Private weg, alles abstreifen, mit Stimme begleiten (wäh, brr,)

Lippenflattern und Loslassen

Stellen Sie sich mit den Füßen in Hüftbreite hin, flattern Sie mit den Lippen wie ein Pferd, entspannen Sie Ihr Gesicht, indem Sie einmal ausgiebig die Zunge rausstrecken, lockern Sie Ihre Schultern und lassen Sie sich, von der Hüfte ausgehend mit dem Oberkörper Wirbel für Wirbel Richtung Boden fallen. Lassen Sie den Oberkörper, den Kopf und das Gesicht hängen und bleiben Sie ca. 30 Sekunden in dieser Position. Dann richten Sie sich langsam, Wirbel für Wirbel auf und bleiben in entspannter Haltung stehen. Wiederholen Sie diese Übung täglich mehrmals! Sie werden sehen, wie sich dieser entspannte Zustand auf Ihr Inneres überträgt

Diese Übung schützt Sie vor massiven negativen Einflüssen und neutralisiert Sie. Machen Sie diese Übung jeden Tag in der Früh und am Abend oder nach der Arbeit. Sie können diese Übung auch nach Auseinandersetzungen, Streits etc. machen. Das ist sehr wirksam und so kann sich der Zorn nicht im Körper manifestieren.

Übung für den optimalen Bodenkontakt

Gehen Sie im Wechsel auf den Fersen, dann am Fußballen und Zehen, auf den Außenkanten und dann auf den Innenkanten. Immer wieder im Wechsel.

Dies führt zur optimalen Herstellung des Bodenkontaktes.

Übung gegen Spannungen und Unsicherheit

Fußschaukel zur Auflösung der Gesamtkörperspannung:

Sie stellen sich mit den Füßen in Hüftbreite hin, beugen die Knie und lassen die Arme seitlich des Körpers hängen. Spüren Sie mit den Füßen den Boden, indem Sie wie ein Schaukelpferd von der Ferse über die Fußballen nach vor zu den Zehen und wieder zurück schaukeln. Die Dynamik der Bewegung geht in den Boden, spüren Sie die Schwerkraft, die Sie nach unten zieht. Oberkörper und Kopf bleiben aufgerichtet. Schaukeln Sie vor und zurück (ca. 1 Minute) und spüren Sie, wie Sie durch den Bodenkontakt immer mehr Sicherheit bekommen. Dann richten Sie sich auf und wiederholen diese Übung. Danach stampfen Sie mit dem rechten und linken Fuß in den Boden . Dann erden Se sich und gehen dynamisch auf ein Ziel zu. Achten Sie darauf, dass Sie den ganzen Fuß abrollen. Beim Gehen achten Sie auf Folgendes: Ferse aufsetzen, belasten, abrollen und Abstoßen der Zehen.

Wirkung:

Diese Übung stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre innere Mitte. Gleichzeitig wirkt sie durchblutend, fördert die Konzentration und Koordination.

In den Fußballen liegen die Vitalzonen, die Ihnen noch zusätzlich Energie schenken! Die gespeicherte Energie wird beim Abstoßen frei. Schaukeln Sie, wann es Ihnen einfällt. Sie können diese Übung wunderbar in den Alltag einbauen, z.B. beim Warten am Bahnhof oder während des Einkaufens.....Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

WAS KANN ICH GEGEN LAMPENFIEBER TUN?

Abgesehen davon, dass Sie sich mit der Materie Ihrer Rede vertraut machen (es ist nicht ratsam, die ganze Rede aufzuschreiben, eher Stichworte), ist die körperliche Vorbereitung das Um- und Auf.

Wenn Ängste aufkommen, praktizieren Sie das Lippenflattern, danach streifen Sie symbolisch Ihre Ängste ab und lassen sich mit Vertrauen in alle Richtungen fallen . Nun erden Sie sich, geben Sich einen Impuls, indem Sie zwei bis dreimal in den Boden stampfen und gehen mit Blick in Augenhöhe auf die Bühne. Vergessen Sie nicht, dass bereits der Gang auf die Bühne der Auftritt ist und schauen Sie in’s Publikum. Sie können diesen Weg bereits nutzen, um sich an die Ausnahmesituation zu gewöhnen. Wenn Sie Ihren Platz erreicht haben, bleiben Sie stehen und erden sich noch einmal. Niemand wird es bemerken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kiefer lockern und lassen Sie Ihren Blick durch den ganzen Raum schweifen, schaun Sie nach links und rechts, nach hinten, in die Mitte und nach vorne. Geben Sie den Zuschauern das Gefühl nur für sie da zu sein. Und nun beginnen Sie zu sprechen. Aus einer neutralen Grundhaltung raus, die ja inzwischen zu Ihrem täglichen Ritual gehört. Machen Sie Pausen und erden Sie sich immer zwischendurch. Allein, wenn Sie diese kleinen Anregungen beachten, wird sich Ihre Bühnenpräsenz um ein Vielfaches verbessern und das Publikum wird Sie lieben. Verbiegen Sie sich nicht, nehmen Sie eine lockere Haltung ein und die freie Rede wird Ihnen leicht fallen.

Viel Spaß beim Auftritt.

Herzlichst Andrea Latritsch-Karlbauer