



SPRECHTRAINING MODUL III

auftrittskompetenz – authentisch und souverän

samstag, 17. jan. 2026

Bilder sind stärker als Worte. Studien belegen, dass die Wirkung einer Rede zu rund 60% von der nonverbalen Sprache abhängt und nur zu knapp 10% vom Inhalt des Gesagten. Vereinfacht gesagt, bedeutet das: **Der Körper spricht mit.**

Das Publikum versteht diese Körper-Sprache intuitiv und „liest“ mit den Augen mit. Darum richten wir unser Augenmerk im dritten Modul auf das Visuelle. Wir schärfen im Kurs die Wahrnehmung und das Bewusstsein für die **Körpersprache** dahingehend, dass **Bewegungen, Haltung, Gestik und Mimik** die Botschaft einer Rede visuell unterstützen.

Bilden in einer Rede alle **drei Wirkungsebenen** (Stimme, Inhalt und nonverbale Kommunikation) eine Einheit, so wird die sprechende Person als **authentisch** und **kompetent** wahrgenommen.

Ein Gegenspieler der Authentizität ist die **Nervosität**. Sie kann uns bei einem Auftritt – trotz guter Vorbereitung – einen Strich durch die Rechnung machen. Ein wichtiger Anker bei Nervosität ist unser **Atem**. Wir lernen Atemübungen und andere Möglichkeiten kennen, die uns im Stress helfen, souverän und im Fluss zu bleiben. Die Kursgruppe ist ein idealer Ort, um das im geschützten Rahmen zu üben.

Ziel ist es, die Auftrittskompetenz hin zu einem authentischen Auftritt und mehr Wohlbefinden zu steigern.

Da auch **Gegenstände** und **Bilder** auf der visuellen Ebene helfen, dass eine Botschaft beim Publikum ankommt, thematisieren wir im Kurs auch den Einsatz von Hilfsmitteln wie **Flipchart, Powerpoint, Folien** etc.

Kurszeit: 9.15 – 18 Uhr (90 Min. Mittagspause)

Kursort: Atelier 114 im Progr Bern, Speichergasse 4, 3011 Bern

Kursgrösse: 5 – 8 Teilnehmende

Kurspreis: Fr. 210.-

Leitung: Barbara Gertsch-Enz, diplomierte Integrative Stimmtrainerin IST, CAS im Bereich „Rhetorik und Moderation“ (MAZ Luzern)

Anmeldung: info@stimmklang.ch / www.stimmklang.ch