

Zusammenfassung der Workshops „Präsenz und Ausstrahlung“ während der Veranstaltung „Tag des Ehrenamts“ am 4. September 2010

Inhaltlich ging es bei beiden Workshops um die Themen Präsenz und Ausstrahlung. Insgesamt haben sich jeweils 130 Teilnehmer auf das umfangreiche Programm eingelassen und sich intensiv beteiligt. Das Interesse war so groß, dass der Raum zwei Mal wegen Überfüllung geschlossen werden musste.

Die Einleitung von der Schauspielerin und Trainerin Sabine Ehlers stellte deutlich heraus, dass das Training für Präsenz, Ausdruck und Ausstrahlung nichts mit äußerlich aufgesetzter Mimik zu tun hat. Klar wurde für alle Teilnehmer, dass der Einklang zwischen innerer Haltung und Körpersprache entscheidend für den individuellen Ausdruck und eine unverwechselbare Ausstrahlung ist.

Hierzu gab es praktische Übungen, die sich mit der Wahrnehmung von sich selbst und von anderen beschäftigten. Unter den vielen und sehr interessierten Teilnehmern gab es viele Freiwillige, die bereit waren, sich an den vorgeschlagenen Übungen zu beteiligen, um so ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten kennen zu lernen:

- Wie ist der Umgang mit Menschen, mit denen man nicht sprechen darf, aber trotzdem mit Ihnen kommunizieren soll?
- Wie kann man zu einer harmonischen Gesprächsführung beitragen, wenn einem dauernd das Wort abgeschnitten wird?
- Wie erzählt man frei vor einer Gruppe, ohne vorrangig an die Körpersprache zu denken?
- Wie kann ein Vortrag oder eine Präsentation gestaltet werden?

Diese und andere Beispiele zeigten sehr deutlich, wie facettenreich sich das tägliche Miteinander gestaltet und wie spannend es ist, die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten besser kennen zu lernen, um diese bewußter und flexibler einsetzen zu können.

Darüber hinaus erfolgte pro Workshop eine sehr intensive Übung zum Thema „Stimme“, bei der ein Text gelesen, analysiert und mehrmals wiederholt gelesen wurde. Hierbei waren alle Workshopteilnehmer einverstanden mit der Idee, die Augen zu schließen, um sich komplett auf das Gelesene zu konzentrieren. Interessant war zu sehen, wie sich Veränderungen und Verbesserungen ergaben und sogar durch die Körpersprache erkennbar wurden.

Insgesamt haben alle Teilnehmer sehr gut mitgearbeitet, und alle hatten sehr viel Spaß beim Training. Zwei richtig schöne Workshops auch für die Trainerin!

Sabine Ehlers
www.sabine-ehlers.com