

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Aktiver Augenkontakt!

Zuhörerinnen und Zuhörer reagieren sehr sensibel auf „Kleinigkeiten“. Wenn beim Vortrag das Auftreten nicht stimmt, wenn also der äußere Eindruck nicht positiv wirkt, gibt es enorme Probleme, den Inhalt zu vermitteln.

Was das Publikum beim Vortrag am meisten stört:

- Fehlender Augenkontakt.
- Unsteter, schweifender Blick.
- Wenn der Eindruck entsteht, die Person, die redet, interessiert sich nicht für die Menschen im Publikum.

### Das Rezept: die M-W-Technik

- Fixiere eine – und nur eine! – Person und sprich einen Gedanken lang nur zu ihr; das sind etwa 3 bis 5 Sekunden.
- Danach suche dir an einer anderen Stelle die nächste Person und bleibe wieder einen Gedanken lang mit dieser in echtem Kontakt.
- Dabei gehe nach der „M-W-Technik“ vor: Suche die fünf Punkte eines großen „M“ für die ersten fünf Personen, dann folgt ein großes „W“. (Hier ohne Bild.)



Anfangs werden dir diese 3 bis 5 Sekunden unendlich lang erscheinen, aber es zahlt sich, aus diese Technik zu trainieren – zum Beispiel beim entspannten Gespräch mit mindestens zwei Freunden.

Da hast du die Gelegenheit, unauffällig mit jedem deiner Partner 3 bis 5 Sekunden Augenkontakt zu trainieren.

Sobald du den aktiven Augenkontakt automatisch beherrschst, reduzierst du damit nicht nur deine eigenen visuellen Eindrücke, sondern du nimmst auch wirklich Kontakt mit deinen ZuhörerInnen auf.

Gleichzeitig verleiht dein ruhiger Blickkontakt deinen Worten ungleich mehr Nachdruck als ein offensichtlich unsicheres Hin- und Her-Blitzen deiner Augen.

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.