

# Gute Laune wirkt ansteckend

Die Erwachsenenbildung Niederbüren organisierte einen Anlass zum Thema «Als Gewinner auftreten»

**NIEDERBÜREN.** *Wie stark eine positive Grundhaltung Auswirkungen auf die persönliche Ausstrahlung hat, zeigte Kurt Klaus, Berater und Trainer, anhand verschiedener Beispiele aus dem Alltag auf.*

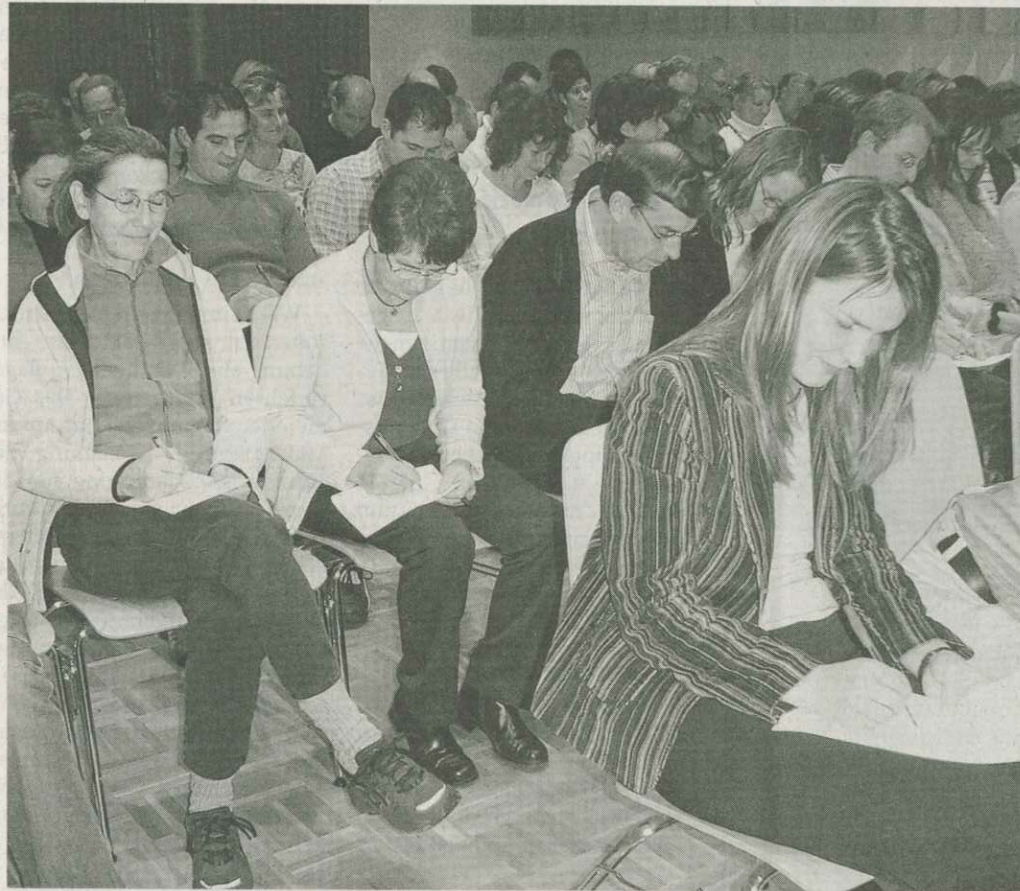
BEA NÄF

Die von der Erwachsenenbildung Niederbüren organisierte Veranstaltung stiess auf grosses Interesse. Judith Lehmann konnte am Dienstagabend im Gemeindesaal fast 80 Frauen und Männer begrüßen, welche die Ausführungen des Referenten aufmerksam verfolgten. Kurt Klaus, Inhaber der «k-bt Beratung und Training» St. Gallen, verstand es, das Publikum zu fesseln, indem er Fragen stellte und zum aktiven Mitmachen motivierte.

## Körpersprache entscheidet

Die Kommunikation ist bekanntlich ein wichtiger Bestandteil im Leben jedes Menschen. Der erste Eindruck auf andere Menschen ist von immenser Wichtigkeit, zählen doch die ersten sieben bis zehn Sekunden beim Kennenlernen über Sympathie oder Antipathie.

«Wer beruflich erfolgreich sein will, muss wissen, dass nicht nur fachliche Qualitäten zählen, sondern die Körpersprache über Erfolg oder Misserfolg wesentlich mitentscheidet», verdeutlichte Kurt Klaus. Jene Menschen, die sich des Einflusses der Körpersprache bewusst seien, könnten



Das Publikum hörte nicht nur aufmerksam zu, sondern wurde zum aktiven Mitmachen aufgemuntert.

Bild: bn.

diese sowohl im privaten wie beruflichen Umfeld gezielt einsetzen.

## Gewinner kommuniziert positiv

Als wichtiger Kommunikationsgrundsatz gelte, so zu sprechen, dass das Gegenüber die Aussage richtig verstehe. Die meisten Konflikte beruhten auf Missverständnissen der Aussage und des Verstehens. Auf Verklei-

nerungsformen – sogenannten «Weichspülern» – sollte auf jeden Fall verzichtet werden.

Der Fachmann empfahl, wenn immer möglich positiv zu formulieren, so zum Beispiel das Wort «gut» anstelle von «nicht schlecht» zu verwenden. Botschaften sollten so direkt wie nur möglich weitergegeben werden. Jede Zwischenstufe der Übermittlung bringe eine Veränderung der ur-

sprünglichen Botschaft und verfälsche somit die Aussage. Der Name des Gegenübers müsse regelmässig in das Gespräch einfließen.

## Wichtiges Zuhören

«Zur erfolgreichen Kommunikation gehört das Zuhören», unterstrich Kurt Klaus. Das Schweigen sei ein zentrales Kommunikationsinstrument. Nur wer kon-

zentriert zuhöre, in Blickkontakt stehe und die Reaktionen des Gegenübers beobachte, könne ihn richtig wahrnehmen.

Der Referent ist überzeugt, dass erfolgreiche Menschen ihre Stärken und Schwächen genau kennen. Anhand eines Beispiels der Körperhaltung führte Kurt Klaus vor Augen, wie der aufrechte Gang positive Signale aussendet und die eigene Stimmung wesentlich beeinflussen könne.

## Kleidung beachten

Weil Menschen auf visuelle Einwirkungen bekanntlich stark reagieren, dürfe die Kleiderfrage keinesfalls als Nebensache angesehen werden. Auf die Bekleidung sei besonders zu achten, denn der Blick schweife entgegen der landläufigen Meinung von unten nach oben. Deshalb müsse unbedingt auf gepflegte Schuhe geachtet werden.

Den letzten Teil des Referates widmete Kurt Klaus der gewinnenden Präsentationstechnik. Wichtig sei, zu den Gästen und nicht mit der Leinwand oder dem Computer zu sprechen und den Blick zu stark auf das Manuskript zu lenken. «Weniger ist oft mehr», gab der Referent besonders jenen Zuhörern mit auf den Weg, die mit «PowerPoint»-Präsentationen arbeiten.

Ein Referat sollte maximal 60 Minuten ohne Unterbruch dauern. Kurt Klaus hielt sich genau daran, indem er zwischen dem ersten und dem zweiten Teil seiner Ausführungen eine Pause einlegte. Diese wurde für persönliche Gespräche mit dem Fachmann genutzt.