

Souverän präsentieren

3 Handpositionen



Ballposition



Handflächen



Pyramide

TEAM
GOLD

Wer vor einem Publikum steht, möchte möglichst selbstbewusst wirken. Doch wenn man nervös ist, achtet man kaum noch auf die Position der eigenen Hände. 🙄

In folgenden Positionen können Sie Ihre Hände stillhalten:

🏀 **Ballposition:** Stellen Sie sich so hin, als hielten Sie einen Basketball zwischen den Händen. Mit dieser Lieblingshaltung von Steve Jobs signalisieren Sie Ihrem Publikum, dass Sie selbstbewusst sind und Sie nichts erschüttern kann - als hätten Sie alle wichtigen Fakten parat.

👐 **Handflächen nach oben:** Diese Haltung verrät Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit und zeigt, dass Sie bereit sind, eine Beziehung zu Ihrem Gegenüber aufzubauen - egal, ob es sich dabei nur um eine einzige Person oder ein Publikum aus mehreren tausend Zuhörern handelt.

🔺 **Pyramide:** Sie können Ihre Hände auch zu einer lockeren Pyramidenhaltung verschränken. Aber verwenden Sie diese Position nicht zu oft und achten Sie darauf, dass Ihr Gesichtsausdruck dabei nicht arrogant oder gar dominant wirkt. Sie möchten damit keinen selbstgefälligen Eindruck vermitteln, sondern Ihren Zuhörern zeigen, wie entspannt Sie sind.

Üben Sie diese Haltungen zunächst vor einem Spiegel und dann im Beisein von Freunden, bis sie Ihnen zur Gewohnheit geworden sind.

GOLD ESSENZ #32