

FON Rhetorik

Kommunikationstraining evangelische Landeskirche



12.03.2019



Kommunikation im Schatten von #metoo

Die #metoo-Bewegung hat vielen Menschen Mut gemacht, sexuelle Belästigungen nicht mehr still hinzunehmen. Sie hat aber auch Verunsicherung gebracht. Nicht nur Männer fragen sich: „Wie viel zwischenmenschliche Nähe ist in Ordnung?“ Leider gibt es auf diese Frage keine eindeutige Antwort. Letztlich kann nur jeder Mensch für sich selbst entscheiden, wie viel Nähe ihm lieb ist. Hilfreich ist, in unangenehmen Situationen über Körpersprache und Stimme sowie durch klare Worte eindeutig Signale zu setzen und persönliche Grenzen zu ziehen.

1

Körpersprache

Achte auf eine aufrechte Haltung, Präsenz und auf einen klaren Blickkontakt

2

Stimme

Spreche mit einer eher tieferen Stimmlage und deutlicher Artikulation

3

Wortwahl

Hier gilt: „weniger ist mehr“. Oft reicht ein „Lass das“ oder „nein“

Selbstbewusst auftreten



Sei kein Opfertyp!

Klare Grenzen ziehen



Wehre dich sofort!

Achtsam sein



Flirten muss weiterhin möglich sein, aber hier muss auf die Signale des anderen geachtet werden.

Ein „NEIN“ ist ein „NEIN“ !

Du entscheidest !

Ziehe deine eigene Grenzen und Sorge durch eindeutige Signale dafür dass sie eingehalten werden.

Menschen mit einem unsicheren Auftreten sind deutlich häufiger von anhaltenden sexuellen Übergriffen betroffen. Hier schützt ein selbstbewusstes Auftreten.

1. Nehmen Sie eine stabile aufrechte Haltung ein. Hierfür stellen Sie die Füße etwa hüftbreit nebeneinander, die Knie sind nicht durchgedrückt, die Schultern leicht nach hinten genommen (Medaille zeigen). Der Kopf ist aufrecht (Stirn bieten).
2. Blicken Sie dem Angreifer kalt und fokussiert in die Augen.
3. Weisen Sie ihn mit tiefer Stimme (Brustton der Überzeugung) in die Schranken.
4. Für Ihre Wortwahl gilt „weniger ist mehr“. Ein knappes: „NEIN!“ ist besser als viele Worte.
5. Wenden Sie sich sofort ab und schenken Sie ihrem Angreifer keine weitere Aufmerksamkeit. Die hat er sich nicht verdient.



„Sei achtsam und hör auf dein Gefühl“

Wer Kontakt aufnehmen möchte, sollte die Reaktionen genau wahrnehmen, auf die Körpersprache und den Unterton der Stimme des Gegenübers achten, gegebenenfalls einen Rückzieher machen und sich auch entschuldigen. Am besten geht man schrittweise vor, wartet auf ein Feedback und tastet sich dann langsam voran.

Wer eine Annäherung als unangenehm empfindet, sollte möglichst sofort klare Grenzen ziehen und nicht erst im Nachgang reagieren.

Übungsbuch Sprechtechnik

In diesem Übungsbuch finden Sie Tipps und Übungen zur Körperhaltung, Präsenz, Mimik, Gestik und zum Blickkontakt. Diese tragen zu einem selbstbewussten Auftreten bei.

Zudem sind Stimm- und Sprechübungen enthalten. Eine kraftvolle Stimme und eine deutliche Artikulation unterstreichen Ihre Worte und beugen Missverständnissen vor.

