

# Arbeitgeberforum 2018

## Workshop Kommunikation

### Weniger ist mehr!

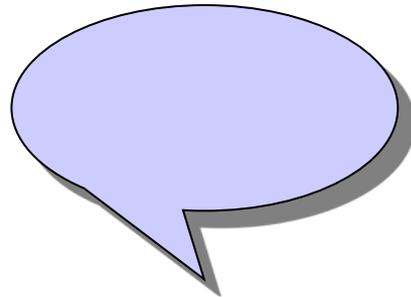
Maria Grunwald, Moderation, Medientraining,  
Journalistenausbildung

[maria.grunwald.wiederwald@gmail.com](mailto:maria.grunwald.wiederwald@gmail.com)

+49 (0)173 700 26 79

maria-grunwald.de

# WAS ich sage, will überlegt sein – und WIE erst recht!



Sprach-  
licher  
Inhalt

7 Prozent



Stimm-  
licher  
Ausdruck

38 Prozent



Körper-  
sprache

55 Prozent

# Klare Aussagen, nur wie?

- Eine bewusste Kernbotschaft ist der Schlüssel für klare Aussagen.
- Eine bewusste Kernbotschaft ist einfach formuliert und passt in einen Satz.
- Sie ist meist die Antwort auf sehr grundsätzliche einfache Fragen:
  - Was ist mein Ziel?
  - Welche konkrete Veränderung muss ich kommunizieren?
  - Welches konkrete Problem gibt es?
  - Welchen konkreten Erfolg gibt es?
- Dann brauchen Sie noch Argumente, ggf. ein Beispiel, die/das Ihre Kernbotschaft stützt.

# Was immer geht: Die Standpunktformel

1. **Standpunkt/Position** in einem Satz darlegen.
2. Ein bis zwei **Argumente** anführen, die Ihre Position stützen.
3. Evtl. ein **anschauliches Beispiel** zu Ihrer Begründung geben.
4. **Schlussfolgerung**: Zusammenfassung oder Wiederholung der Position in einem Satz/ ggf. einen Ausblick geben.

# Wenn es mal schwierig wird: Die Problemlösungsformel

## **1. Ist-Zustand**

Derzeitige Situation beschreiben

## **2. Ursachen bzw. Fehlerquellen nennen**

Gründe dafür anführen

## **3. Problemlösung**

Lösung und die Schritte wie auch Vorschläge nennen, die zum Ziel führen (HAUPTANTEIL)

# Ihre Statement-Vorbereitung

- Position/Kernbotschaft festlegen. Überprüfen, ob Sie das verständlich in einem Satz zusammenfassen können.
- Emotionsziel mitdenken, festlegen (Freude, Trauer, Mitleid, Stärke, Tatkraft zeigen?)
- Ein bis zwei Argumente finden, die Ihre Position stützen.
- Ein anschauliches Beispiel zurechtlegen oder einen persönlichen Bezug finden
- Bei TV- oder Radio: Klären Sie diese Fragen vorab mit dem Journalisten
  - Welches inhaltliche Ziel hat der Beitrag, in dem das Statement erscheint?
  - Wie lang darf die Aussage sein?
  - Wer spricht noch zu dem Thema?
  - Welches Vorwissen kann ich voraussetzen ?



# einfache Sprache

- keine Fremdworte, Fachbegriffe
- aktive Sprache, Alltagssprache benutzen
- konkretes Beispiel finden
- mit einem Hauptsatz beginnen
- evtl. Stichworte notieren
- nie ablesen / vorlesen
- Trick 17: Statement laut üben. Dabei merken Sie, ob es einfach und verständlich ist.

# Klare Körpersprache

## Ihre Haltung und Gestik

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.
  - bequem und sicher stehen oder sitzen
  - offene Position der Hände finden, bitte Arme und Hände nie einfach hängenlassen oder unter dem Tisch verstecken
- Nutzen Sie aktiv Ihre Hände.
- Verlieren Sie nie den Augenkontakt zu Ihren Gesprächspartnern.
- Lächeln Sie, wenn es das Thema erlaubt.
- Seien Sie authentisch!
- Vor der TV-Kamera: Schauen Sie nicht in die Kamera, erzählen Sie Ihre Geschichte dem Journalisten

# Weniger Monotonie - mehr Wirkung

- Sprechsprachlich formulieren.
- Satzbau variieren: Gerne viele kurze Sätze, aber auch mal einen längeren Satz dazwischen verwenden.
- Bewusst Pausen setzen. Das Gesagte wirken lassen, wenn ein Gedanke zu Ende ist.
- Mit Doppelpunktstruktur arbeiten: „Unser Ziel:/Unsere Forderung:/Unser Wunsch:“ Der Doppelpunkt zwingt Sie dazu, mit der Stimme hoch zu gehen, erzeugt Spannung.
- Statement-Text laut einüben: Dabei zeigt sich am besten, ob ein Text verständlich und gut vorzutragen ist.