

Auftrittskompetenz

- **Blickkontakt**
- **Körperhaltung**
- **Tempo**
- **Authentisch sein**

Blickkontakt: Aufmerksamkeit bekommen vom Publikum und Interesse behalten hat mit Beziehung zu tun. Du kannst mit dem Publikum eine Beziehung aufbauen, wenn es sich gesehen fühlt, wahrgenommen fühlt. Dies passiert hauptsächlich über den Blickkontakt. Mit den Blicken werden die Informationen an den Empfänger gesendet. Da nicht jede Person einzeln angeschaut werden kann, sollte der Blick in die Weite gerichtet werden. Dadurch fühlen sich mehr Leute angesprochen, die Worte sind deutlicher zu verstehen (man spricht lauter) und die Körperhaltung ist gestreckter.

Körperhaltung: Die richtige Körperhaltung kann Sicherheit vermitteln. Auch wenn man sich nicht sicher fühlt, aufgeregt ist, können folgende Körperhaltungen das Gefühl von Sicherheit auslösen:

- Gerader Rücken, Blickkontakt
- Füsse eher nach aussen drehen
- Arme nicht verschränken

Tempo: Aufregung löst oft schnelles und undeutliches Reden aus. Darum sind die Pausen zum Durchatmen für beide Seiten (Sender und Empfänger) sehr wichtig. Die kurze Stille aushalten und sie nutzen zum Durchatmen oder Spickzettel anschauen. Die zu vermittelnden Informationen nicht «hinter sich bringen» sondern «rüberbringen». Das was ich zu sagen habe, als wichtig und hörens Wert erachten.

Authentisch sein: Nicht alles auf einmal wollen. Es hilft, sich nur **einen oder zwei Punkte** zur Umsetzung vorzunehmen. Zum Beispiel: am Anfang den Blickkontakt herstellen und ihn zwischendurch immer wieder zu finden. Oder besonders auf den geraden Rücken schauen und Pausen zum Atmen einbauen. Nimmt man sich alle Punkte auf einmal vor, sieht das Publikum nur noch eine Person vor sich, die angestrengt versucht, jemanden zu sein, den er nicht ist.

Auch bei «Fehlern» das Lächeln, den Blickkontakt und das Atmen nicht vergessen. Fehler machen den Sprechenden menschlicher und authentischer, wenn der Sprechende sie selbst akzeptiert und dazu steht. Bei Fehler ist der beste Ausweg die «Flucht nach vorn».

Kleidung in der Musikschule

Die folgenden Tipps und Tricks sind nicht universale Gesetze. Jeder Mensch wirkt anders und der persönliche Modestil muss sich nicht diesen «Regeln» unterwerfen.

Generelle do's und don'ts im Berufsalltag

- Auf saubere, fleckenfreie Kleidung achten.
- Zerknitterte Kleider wirken eher unprofessionell.
- Kleidung sollte nicht riechen. z.B. nach Rauch, nach Essen/Küche und Körpergerüche. Dazu zählen auch aggressive Parfüms.
- Keine auffällige Drucke/Prints (Rassistische, sexistische oder diskriminierende Aussagen sowie Military-Look)
- Keine ärmelfreie T-Shirts wie Muscleshirts oder Spaghettiträger
- Keine Miniröcke/Shorts → Oberschenkel sind bis zu den Knien bedeckt.
- ♀: Ausschnitt nicht tiefer als Brustansatz.
- ♂: Hemden max. zwei Knöpfe offen. Lange Brusthaare wirken eher ungepflegt.
- Sitzen auf der Bühne: Hosenlänge vorgängig testen, zwischen Hosenende und Socken ist keine Haut sichtbar.

Tipps und Tricks

- Hemdärmel zurückgefaltet wirken lockerer. Dasselbe gilt auch für Pullover.
- Auf richtige Hosenlänge achten: zu lange Hosenbeine können unprofessionell wirken.
- Wer nicht gerne Hemden bügelt, hängt diese noch feucht an den Kleiderbügel.
- Hemden mit Muster verbergen Knitterfalten besser.
- Hosen aus der Waschmaschine ausschütteln und an den Gurtschlaufen zum Trocknen aufhängen. So spart man sich das Bügeln.
- Am Körper anliegende Kleider können das Schwitzen fördern.
- Wer stark schwitzt: Stoffe aus Polyester fördern das Schwitzen, evtl. besser auf natürliche Stoffe setzen. Bei dunkler Kleidung sieht man Schweißflecken weniger.
Tipp: Armblätter können unter den Achseln Abhilfe schaffen.
- Natürliche Stoffe sind betreffend Tragekomfort meist besser als synthetische Stoffe.
- Ausschnitte mittels Vorbeugen prüfen.
- Oberster Hemdknopf nur bei Krawatte schliessen.

Die Macht der Farben und Muster

- Rot kann aggressiv machen, Neonfarben können ablenken, Blau, grau und grün beruhigen.
- ♀: rosa, flieder, lachs, blushingpink sind ebenfalls ruhige Farben.
- Feine Streifen oder kleine Karomuster machen nervös.
- Sprüche auf Kleidung können ablenken. Oft wollen sie gelesen werden.

Für den nächsten Kleiderkauf

- Schwarz, weiss und grau sind keine Farben. ;-)