

Sicherer Auftreten mit Haltung – ein Impuls

Impro-Workshop im NIO House Hamburg
am 23.11.2024

Spontaneität, Kreativität, neue Perspektiven und ein sicherer Auftritt: erlebe wie Methoden des Improtheaters deine Wirkung und Präsenz in Gruppen beeinflussen.

Präsenz

- Vom Publikum wahrgenommene und gespürte **aktive** Ausstrahlung (jmd. ist auffällig anwesend / gegenwärtig)
- Sprechende werden mit ihrer Persönlichkeit **sichtbar**, in der Art wie sie sich **verhalten** und **bewegen** und dadurch, wie sie **sprechen**
- Bühnenpräsenz besteht aus
 - Körpersprache
 - Stimme (Tempo, Lautstärke, Artikulation)
 - Zentrieren der Energie (fester Stand, **im Moment sein**, klarer und direkter Blick)
 - Kongruenz zwischen **innerer** und äußerer Haltung
 - Verbindung mit dem Publikum

Die erzählte Geschichte entsteht nur im Kopf der Zuschauenden

Beim Impro-Theater hat keiner der Spielenden zu irgendeinem Zeitpunkt eine Idee davon, wie die entstehende Geschichte weiter verlaufen oder enden wird.

Impro-Prinzipien



- **Yes and // Ja genau und...**
-> da die Geschichte im Kopf der Zuschauenden entsteht, ist das Annehmen von Impulsen anderer Spielender eines der Kernelemente des Impro-Theaters. Blockieren und „Ja-aber“ würde zum Bruch des Bildes, zum Stocken der gemeinsamen Geschichte führen. Das „Ja-genau-und“ bewirkt Co-Kreation.
- **Fail forward // Scheiter heiter**
-> gelebte Fehlerkultur, das Verlassen von „Komfortzonen“ und ein „out-of-the-box“-Denken ermöglichen erst, mutige und tiefgründige Geschichten zu erzählen. Dabei ist das „Banale“ meist mehr als genug, Perfektionismus eher hinderlich. Zuschauende schätzen Stories und Spielende, an denen sie emotional anknüpfen können.
- **Let your partner shine // lass deinen Spiel-Partner glänzen**
-> Impro-Theater ist Team-Work. Es geht nicht um das perfekte Solo, sondern darum mit allen als Gruppe zu wirken. Sei dafür lieber „langweilig“ und unterstütze deine Mitspielenden – pack also dein Ego ein, es gehört auf den Tennisplatz, aber passt nicht zum Team-Match.

Anzeichen für fehlende oder geringe Präsenz

- Auf fehlende oder geringe Präsenz deutet hin, wenn die Zuschauende bewusst oder unbewusst folgendes wahrnehmen:
 - Passivität
 - Unklarheit
 - Unsicherheit
 - Energiearmut
 - Antriebslosigkeit
 - Anstrengung, Bemühtheit
 - Fahrigkeit
 - Nervosität
 - Unaufmerksamkeit
 - gebeugte und schlaffe Körperhaltung

Menschen mit viel Charisma
haben meist eine starke Präsenz

—

Menschen mit starker
Bühnenpräsenz müssen nicht
unbedingt charismatisch wirken

Bühnenpräsenz kann geübt werden und ist erlernbar!

Bühne betreten

- Haltung einnehmen bei Auftritt auf die Bühne
 - Körperhaltung straff
 - Körper aufgerichtet
 - Freundlich schauen
 - Konzentriert und wach sein – das Publikum (direkt) wahrnehmen

Status ist
immer und überall
und entsteht immer in
Relation zu anderen

Status und Hierarchie

- Status ist im Theater ein Konzept, um die dargestellten menschlichen Interaktionen realistischer erscheinen zu lassen.
- Bei der Beobachtung bestehender sozialer Systeme kann die soziale Struktur als ein Netzwerk aufeinander bezogener Statuspositionen verstanden werden. Wenn Menschen zu zweit oder mehreren aufeinander treffen, bildet sich innerhalb der Gruppe eine Hierarchie aus.
- Mittels des Statuskonzeptes (1-10) kann auf der Bühne die beobachtete „Hackordnung“ nachgebildet werden. Einen hierarchielosen Raum gibt es dabei nicht.



Buchempfehlung:

„Improvisation und Theater“ von Keith Johnstone, Alexander Verlag 2018

Tiefstatus

- Unsicherer Stand (ein Bein, Füße nach innen)
- Kopf zur Seite neigen
- Sich klein machen, Schultern hängen lassen, verschlossene Körperhaltung
- Hinschauen und schnell wieder wegschauen, viel blinzeln
- Fahrige und hektische Bewegungen
- Sich selbst viel im Gesicht berühren
- Schnelle + flache Atmung
- Leise sprechen
- Hohe Stimmlage
- Viele Füllwörter (hm, ähm)
- Sich selbst verteidigen
- Sich selbst kritisieren
- Konjunktiv benutzen
- Passivform verwenden („wird erledigt“ statt „erledige ich“)

Hochstatus

- Sicherer etwa schulterbreiter Stand auf beiden Beinen
- Gerade Kopfhaltung, Kopf bewegt sich wenig
- Aufrechte und offene Körperhaltung
- Blickkontakt halten
- Ruhiger Blick
- Ruhige und gleichmäßige Atmung
- Laut und deutlich sprechen
- Tiefe Stimmlage
- In ganzen Sätzen sprechen
- Pausen machen
- Storytelling
- Kommentieren
- Fragen stellen
- Konjunktiv vermeiden
- Aktivform verwenden

Sicher auftreten mit Haltung



Inhalte im Ganztagesworkshop:

- Präsenz
- Stimme
- Status
- Storytelling
- Humor
- Flexibilität
- Präsentation

Interesse an mehr?

Dann kontaktiert uns gern

hallo@afterworkimpro.de

B2B- und B2C-Workshops

Mit den Methoden des Impro-Theaters gestalten wir:

- **Workshops** und **Seminare**
- unterstützen **Gruppen** und **Teams** in **Entwicklungsprozessen**
- spaßige **Team-Events** für ihr Jubiläum, Sommerfest oder ihre Weihnachtsfeier.

Neugierig geworden? Besuchen Sie gerne eine unserer **Afterwork-Veranstaltungen** zum Kennenlernen und Kontakt aufnehmen.

Afterwork Impro



Hoffmann + Volland GbR

Kerstin Hoffmann und

Dr. Andreas Volland



hallo@afterworkimpro.de



+49 1769 777 3217



afterworkimpro.de



instagram.com/afterworkimpro



linkedin.com/company/afterworkimpro

Ein starkes **WIR** Gefühl,
AUFMERKSAMKEIT in Sprache
und Kommunikation, gemeinsam
KREATIV sein in der **CO-
CREATION**, ein tolles **TEAM-**
Erlebnis.

Newsletter

Sei immer als erstes über unsere Workshops & Events informiert und melde dich zu unserem Afterwork Impro Newsletter an.



Der Newsletter wird per Email versendet, aktuell ca. alle 2-3 Monate. Wir nutzen ein europäisches System, dass es Dir ermöglicht, dich jederzeit mit einem Link in der Newsletter-Email abzumelden.

Die Angabe deiner Mobilnummer ist optional, wir nutzen sie, um dich bei kurzfristigen Ankündigungen oder Aktualisierungen per Kurznachricht zu erreichen.

Wir erwägen für 2025 auch eine WhatsApp-Gruppe / WhatsApp-Community zu erstellen. Wenn Du uns hierfür eine – optionale – Erlaubnis gibst, werden wir dich dann dazu einladen.