

Wie uns Körpersprache zum Erfolg führt

Die diplomierte Psychologin und Expertin für Körpersprache und Wirkungskompetenz Monika Matschnig nimmt uns mit auf die Reise zur Ergründung der nonverbalen Kommunikation.



© Monika Matschnig

Kennen Sie das: Man ist bestens vorbereitet, hat alle Zahlen bis auf die dritte Stelle nach dem Komma im Kopf, nebst Quellen, Prognosen, etc. Doch statt die Zuhörer:innen mit der Präsentation von den Stühlen zu reißen, haben diese Mühe bei der Sache zu bleiben. Was ist bloß falsch gelaufen? Die diplomierte Psychologin und Expertin für Körpersprache und Wirkungskompetenz **Monika Matschnig** kann es genau aufschlüsseln. Seit vielen Jahren analysiert die ehemalige österreichische Spitzensportlerin die Körpersprache von Menschen aus dem öffentlichen Leben, schult Führungskräfte und Mitarbeiter:innen von Unternehmen darin, auf ihre Körpersprache zu achten und damit ihrer Sachkompetenz den entscheidenden Erfolg zu beschern. Beim Bundesbäuerinnentag 2024 wird sie die Anwesenden in die "Positive Kraft der Körpersprache" einweihen.

Warum hat Wirkung so viel Einfluss und wird der Sachkenntnis oftmals übergeordnet?

Matschnig: Die Wirkungskompetenz hat die Sachkompetenz überholt. Menschen, die je nach Kontext, angemessen auftreten, werden auch wahrgenommen und verstanden. Körpersprache, Stimme und das gesamte Auftreten senden signifikante Signale aus, die von anderen bewusst oder unbewusst aufgenommen werden. Diese Signale haben einen starken Einfluss darauf, wie glaubwürdig, kompetent und sympathisch wir erscheinen. Dies bedeutet jedoch keineswegs, dass Sachkompetenz überflüssig geworden ist. Fachwissen bleibt essentiell; es erlangt jedoch erst durch die richtige Körpersprache seine volle Wirkung.

Sie werden beim Bundesbäuerinnentag in Villach vor mehreren hundert Frauen sprechen. Können Sie aus Ihrer langjährigen Erfahrung Unterschiede im Auftreten der Geschlechter ausmachen?

Matschnig: Ich freue mich sehr auf diesen Vortrag. Mehrheitlich spreche ich vor Männern und ich freue mich, dass ich den Bäuerinnen wichtige Impulse mitgeben kann. Über die Jahre habe ich beobachtet, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede im Auftreten gibt, die jedoch nicht verallgemeinert werden sollten. Frauen neigen beispielsweise oft zu einer zurückhaltenderen Körpersprache und verwenden häufiger Gesten, die Nähe und Verbindung ausdrücken. Männer zeigen dagegen tendenziell eine raumgreifendere Körpersprache. Wichtig ist mir jedoch, zu betonen, dass individuelle Persönlichkeitsmerkmale und Kontextfaktoren eine größere Rolle spielen als das Geschlecht per se.

Schätzen sich Ihre Kunden bezüglich ihrer Wirkung richtig ein, oder erleben sie oft Aha-Momente?

Matschnig: Absolut, es gibt viele aufschlussreiche Momente. Die meisten sind sich nicht bewusst, wie sie auf beruflichen Bühnen wirken und übersehen oft, dass sie selbst die Reaktionen ihres Gegenübers beeinflussen. In meinen Seminaren und Coachings biete ich Teilnehmern die Möglichkeit, sich in einer vertrauensvollen Umgebung selbst zu reflektieren und ein Wirkungsverhalten zu entwickeln, das zu ihrem individuellen Typ passt. Sie verlassen das Training selbstbewusst, bereit für neue Herausforderungen. Diese Erkenntnisse sind häufig der Schlüssel zu effektiverer und bewussterer Kommunikation.

Kann mit dem 1 x 1 der Körpersprache aus einer schüchternen Person tatsächlich ein selbstbewusster und überzeugender Mensch werden?

Matschnig: Das Erlernen der Grundlagen der Körpersprache, aus einer schüchternen Person einen selbstbewussteren und überzeugenderen Menschen zu formen. Es geht hier nicht darum, jemanden zu verändern, sondern darum, das Bewusstsein für die eigene Körpersprache zu schärfen und dadurch das Selbstvertrauen zu stärken. Durch gezieltes Training kann man lernen, seine Botschaften klarer und selbstsicherer zu vermitteln. Meine Trainings tragen dazu bei, die Persönlichkeit zu stärken und verborgene Potenziale zu entdecken.

Sie zeigen Menschen, wie sie sich selbst inszenieren können. Wo bleibt da die vielgepriesene Authentizität?

Matschnig: "Nichts ist künstlicher als der Mensch", so schon sinngemäß Helmut Plessner. Die Selbstinszenierung, wie ich sie verstehe und lehre, geht nicht auf Kosten der Authentizität, sondern ist ein wichtiger Teil der Anpassung an verschiedene soziale Kontexte und Rollen, die wir im Leben spielen. Es geht darum, authentisch zu wirken, auch wenn man nicht immer authentisch sein kann. Diese Anpassungsfähigkeit und das Vermögen, in verschiedenen Situationen angemessen zu agieren, ohne die eigene Persönlichkeit zu verleugnen, sind entscheidend. So wie Nelson Mandela es ausdrückte: "Selbstdarstellung ist nicht Selbstverherrlichung; es ist die Kunst, sein Licht so scheinen zu lassen, dass es andere inspiriert, dasselbe zu tun."

ZUR PERSON

Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin, Bestsellerautorin, mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin und ehemalige Leistungssportlerin. Die gebürtige Österreicherin doziert an Universitäten und zählt nationale und internationale Unternehmen zu ihren Kunden. Erfahren Sie mehr über [Monika Matschnig](#) und ihren [Körpersprache Campus](#).

GEWINNSPIEL: Beim Bundesbäuerinnentag verlosen wir unter den Bezieherinnen des Bäuerinnen-Newsletters (Anmeldung unter: www.baeuerinnen.at/newsletter) 3 Jahresmitgliedschaften für den "Körpersprache Campus" von Monika Matschnig im Wert von jeweils 365 Euro sowie ein Exemplar eines ihrer Erfolgsbücher. -> [Hier erfahren Sie mehr darüber](#). **NUTZEN SIE DIE CHANCE!**

LINKS ZUM THEMA

- [🔗 Monika Matschnig ↗](#)
- [🔗 Körpersprache Campus ↗](#)
- [🔗 GEWINNE die Jahresmitgliedschaft für den "Körpersprache Campus" von Monika Matschnig ↗](#)

lk Landwirtschaftskammer
Niederösterreich

Ländliches
Fortbildungs
Institut **LF**

NV

Raiffeisen
Niederösterreich-Wien



die NÖ
Umweltverbände

HV