

# Wie eine (gedachte) Erbse zwischen den Pobacken die Körpersprache verbessert, zeigte Monika Matschnig beim zweiten SÜDKURIER-Wissensforum

Beim zweiten SÜDKURIER-Wissensforum in der Waldshuter Stadthalle gibt die Expertin für Körpersprache, Monika Matschnig, den 450 Zuschauern wertvolle Tipps, wie man andere Menschen von sich überzeugt.



Hilfsmittel: Monika Matschnig lässt das Publikum die bereitliegenden Kugelschreiber zwischen die Zähne nehmen – ein Weg, um schlechte Laune zu vertreiben und uns auf ein Lächeln einzustimmen, mit dem wir Mitmenschen sofort für uns einnehmen. | Bild: Ursula Freudig

VON JULIANE SCHLICHTER

150 Millisekunden. Diese winzige Zeitspanne entscheidet über den berühmten ersten Eindruck. Monika Matschnig, Expertin für Körpersprache, verriet nach der Begrüßung durch den Leiter der Lokalredaktion Waldshut, Kai Oldenburg, den 450 Zuschauern des zweiten SÜDKURIER-Wissensforums in der Waldshuter Stadthalle, wie es einem gelingt, sein Gegenüber in diesem, nur einen Wimpernschlag dauernden Moment, von sich zu überzeugen.

„Lächeln“, sagte sie, „aber mutieren Sie nicht zum Dauergrinser.“ Für Griesgrame hatte die ehemalige Leistungssportlerin einen einfachen Trick parat: „Nehmen Sie den bereitliegenden blauen SÜDKURIER-Kugelschreiber und stecken ihn sich zwischen die Zähne.“ Gesagt, getan – und schon bewegten sich die Mundwinkel im Publikum nach oben.

Das könnte Sie auch interessieren



WALDSHUT

Die richtige Körpersprache: Das sind die Bilder vom SÜDKURIER-Wissensforum in Waldshut

Dabei hätte Matschnig die Zuschauer gar nicht extra zum Lächeln animieren müssen, denn während ihrer knapp 90-minütigen Präsentation herrschte durchweg gute Laune. Eine Zuschauerin erlitt sogar einen Lachanfall, nachdem die Referentin erklärt hatte, wie man Spannung im Körper aufbaut, um energievoller zu wirken: „Klemmen Sie sich eine virtuelle Erbse zwischen ihre Pobacken.“ Die Vorstellung löste bei der Dame im Publikum offenbar große Heiterkeit aus, was Matschnig so kommentierte: „Mit Ihnen ist es lustig.“



Verräterischer Händedruck: Wie wir jemandem die Hand geben, lässt Rückschlüsse auf unsere Persönlichkeit zu, dies zeigt und erläutert Monika Matschnig mit Maximilian Wagner aus dem Publikum. | Bild: Ursula Freudig

„Wir wissen oft nicht, wohin mit diesen Dingern“, kam die Referentin aus Österreich auf die Hände zu sprechen. „Hände weg vom Gesicht“, warnte Matschnig. Dies wirke immer negativ. Besser sei es, die Hände locker vor dem Bauch knapp unterhalb des Bauchnabels zu verschränken.

Eine Abwandlung davon ist die inzwischen weltberühmte Merkel-Raute der deutschen Bundeskanzlerin. „Angela Merkel wusste zu Beginn ihrer Karriere nicht, wohin mit ihren Händen“, erklärte die Expertin. So sei ihr Markenzeichen, eine Konzentrationshaltung, entstanden. Der kürzlich seines Amtes enthobene Kanzler ihres Heimatlands Österreich, Sebastian Kurz, halte seine Hände hingegen zu weit oben vor seinem Körper. „Dies wirkt wie eine Bittstellerhaltung“, sagte Matschnig.

#### Das könnte Sie auch interessieren



##### WALDSHUT-TIENGEN

Wie man mit der richtigen Einstellung fast alles erreichen kann, zeigte Mentaltrainer Thomas Baschab beim ersten SÜDKURIER-Wissensforum

Mit Hilfe der Versuchsperson Maximilian Wagner aus Tiengen demonstrierte die Expertin für Körpersprache die verschiedenen Varianten des Händeschüttelns. Wie wir jemandem die Hand geben, lasse Rückschlüsse auf unsere Persönlichkeit zu, erklärte Matschnig.



Viel Bewegung: Monika Matschnig ist selbst das beste Beispiel dafür, wie man mit einer lebendigen, positiven Körpersprache andere für sich einnehmen kann. | Bild: Ursula Freudig

Der unterhaltsame Vortrag mit vielen praktischen Übungen bildete die zweite Veranstaltung der sechsteiligen Reihe SÜDKURIER-Wissensforum in Waldshut, die von der Sparkasse Hochrhein unterstützt wird. „Trotz des schönen Wetters war das Interesse sehr groß. Wir freuen uns auf die nächste Veranstaltung“, sagte Achim Herrmann, Regionalleiter Hochrhein des SÜDKURIER-Kundenservice.

Das könnte Sie auch interessieren



**FREI VERFÜGBAR**

Die kostenlose Morgen-Mail aus Waldshut-Tiengen: Ihr Start in den Tag mit den Lokalthemen am Morgen

## So fanden die Zuschauer den Vortrag von Monika Matschnig



Oskar Maier aus Gurtweil: „Es ist sehr überzeugend, wie sich Frau Matschnig verkauft, gut finde ich auch ihr Schlusswort, dass man in jedem Menschen zunächst das Gute und Schöne sehen soll.“ | Bild: Ursula Freudig



Rita Schneider aus Dogern: „Es war faszinierend, wie Frau Matschnig an das Thema rangegangen ist, sie hat es selbst gelebt und dargestellt und gezeigt, wie man auf Menschen zugehen soll.“ | Bild: Ursula Freudig



Hubert Wilczek aus Oberalpfen: „Mir hat der Abend sehr gut gefallen, ich habe etwas gelernt und werde einige Dinge im Alltag ausprobieren, privat und auch beruflich, ich mache häufig Moderationen.“ | Bild: Ursula Freudig

Stephanie Lovisi aus Lauchringen: „Es war für mich ein sehr beeindruckender Abend, von dem ich mitnehme, dass ich allein mit meiner Körpersprache andere Menschen erreichen und bewegen kann.“ | Bild: Ursula Freudig

### Mit diesen Veranstaltungen wird das SÜDKURIER-Wissensforum fortgesetzt

Das SÜDKURIER-Wissensforum findet jeweils dienstags von 19.30 bis 21 Uhr in der Stadthalle Waldshut statt.

**23. Juli:** Konzentration & Multitasking mit dem Neurologen Volker Busch.

**24. September:** Artikulation & Stimme mit Phonetikexpertin Monika Heim.

**15. Oktober:** Denkmuster & Soziale Kompetenz mit dem Experten für Selbstmotivation, Dani Nieth.

**19. November:** Menschenkenntnis mit Potenzialwecker Gereon Jörn.

Die Einzelkarte kostet 59 Euro, für SÜDKURIER-Abonnenten nur 39 Euro. Kartenbestellungen unter der Telefonnummer 07531/999-1048 und online unter diesem [Link](#).