



Schau mir in die Augen

Blickkontakt ist ein wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen Präsentation. Er hilft nicht nur dabei, eine Verbindung zu Ihrem Publikum herzustellen, sondern zeigt auch Selbstbewusstsein und Authentizität. Durch direkten Blickkontakt signalisieren Sie Ihrem Publikum, dass Sie sich sicher und kompetent fühlen. Hier sind ein paar in der Praxis bewährte Tipps, erfolgreich den Blickkontakt zu meistern.

Der Drei-Sekunden-Blick

Blicken Sie während Ihrer Präsentation immer für etwa drei Sekunden in die Augen einer Person, bevor Sie den Blick zu jemand anderem im Raum wechseln. So vermitteln Sie jedem Zuhörer das Gefühl, individuell angesprochen zu werden, ohne dass der Blickkontakt unangenehm lange dauert.



Die imaginäre "Z"-Technik

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Blick eine unsichtbare "Z"-Form durch den Raum zieht. Beginnen Sie oben links im Publikum, wandern Sie nach unten rechts, dann nach oben rechts und schließlich nach unten links. Diese Methode hilft Ihnen, den gesamten Raum abzudecken und jeden Teil des Publikums einzubeziehen.

Fokus auf verschiedene Bereiche

Teilen Sie Ihr Publikum gedanklich in drei bis vier Sektoren auf. Wechseln Sie regelmäßig den Blick zwischen diesen Sektoren, um sicherzustellen, dass alle Zuhörer das Gefühl haben, dass Sie sie einbeziehen. Dies hilft auch, Monotonie zu vermeiden und die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten.



Der "Schachbrett"-Ansatz

Wählen Sie in einem großen Publikum gezielt einige Personen aus verschiedenen Bereichen aus, mit denen Sie regelmäßig Blickkontakt halten. Diese "Schachbrett"-Strategie gibt den Anschein, dass Sie das gesamte Publikum ansprechen, selbst wenn Sie nicht mit jeder einzelnen Person Blickkontakt haben.

TIPP: Falls es Ihnen schwerfällt, Blickkontakt zu halten,

Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Suchen Sie sich zunächst freundlich aussehende Personen im Publikum, bei denen Ihnen der Blickkontakt leichter fällt. Wenn der direkte Blickkontakt immer noch schwierig ist, richten Sie Ihren Blick knapp über die Köpfe des Publikums. So entsteht der Eindruck von Blickkontakt, ohne dass Sie sich unwohl fühlen.