



Tipps für eine gute Körpersprache

Im Frontalunterricht ist es wichtig, dass Sie als Lehrkraft souverän vor der Klasse stehen. Wie gelingt Ihnen eine starke Präsenz vor der Klasse, die offen und freundlich, aber nicht dominant und bedrohlich wirkt? Haben Sie Ihre Körpersprache im Blick.



Checkliste „Körpersprache“

Fester Stand
Ich stelle mich schulterbreit hin.
Marionettengedanke: Ich stelle mir vor, dass an meinem Hinterkopf ein Faden befestigt ist und richte mich dementsprechend auf.
Mein Rücken ist durchgedrückt und ich stehe aufrecht.
Meine Knie sind leicht angewinkelt.
Die Belastung auf Ferse und Fußballen ist gleichmäßig.
Bewegung im Raum
Ich achte darauf, dass ich immer von allen Schüler*innen zu sehen bin.
Ich gehe nicht wie ein „Tiger im Käfig“ umher, verharre aber auch nicht permanent an einer Stelle.
Ich beziehe die Tafel/das Whiteboard/den Overhead-Projektor in meinen Vortrag ein.
Ich schweige, wenn ich der Klasse den Rücken zuwende.
Körpersprache
Ich nehme wechselnden Blickkontakt zu einzelnen Schüler*innen auf.
Ich setze meine Mimik unterstützend zum Sprechen ein.
Ich versuche Störungen (zunächst) durch non-verbale Zeichen zu unterbinden.
Ich vermeide den Blick zur Tür oder aus dem Fenster. Dies suggeriert, dass ich einen Fluchtweg suche.
Meine Hände zeigen mit den Handflächen locker nach oben.



Tipp aus der Praxis: Manche Lehrkräfte fühlen sich im Sitzen wohler als im Stehen. Auf dem Tisch ist diese Position gelegentlich angemessen. Vermeiden Sie aber, sich hinter dem Tisch zu verschanzen.