

## **Angst - Angstabbau**

Die Angst vor einer Präsentation ist etwas ganz natürliches, man kann ihr so entgegen, dass man sie einfach akzeptiert, denn sie ist ja ein Teil von einem. Man sollte so gut wie möglich mit ihr auskommen, man kann sich auch schon vorab mit ihr auseinandersetzen, indem man einfach die eigenen Körperreaktionen bewusst wahrnimmt. Denn bei jedem äußert sich die Angst bzw. Lampenfieber immer unterschiedlich. Falls man dieses Vorgehen des „Angst-Checks“ zuvor schon mal an sich vorgenommen hat, ist man später während der eigentlichen Präsentation nicht mehr so überrascht, falls man rot wird oder zittrig wirkt, o.ä. Durch eine Übungspräsentation, vielleicht sogar mit einer Kamera oder vor dem Spiegel, zuhause kann einen selber erkennen lassen wie sich die Angst äußert. Dies ist natürlich nur eine Möglichkeit die Kamera einzusetzen. Vorstellbar sind natürlich auch andere Selbstanalysen, um z.B. die Inhalte oder aber auch die Art der Darbietung zu analysieren, und dann selbstverständlich auch zu verbessern. Näher möchte ich in diesem Rahmen nicht auf den Einsatz der Kamera eingehen, nur soviel: sie ist ein gutes Tool bei der Selbstanalyse.

## **Wege des Angstabbaus**

Neben dem zuvor genannten Weg die Angst zu akzeptieren, finden sich in der Praxis noch andere Wege die Angst abzubauen, die ich anhand einiger Beispiele näher erläutern möchte:

- Zum einen erweist es sich als sehr hilfreich:
- Vor der eigentlichen Beginn der Präsentation sich vor Bewegung zu verschaffen, sowie 10 mal kräftig durchzuatmen, um einen gewissen Spannungsabbau zu erzielen.
- Die Einleitungssätze bzw. Schlußsätze auswendig zu lernen um eine 100% - ige Einstiegs- bzw. Schlußstütze zu bekommen
- Einen kleinen „Helferling“ (Stift oder Stichwortblatt), der von der eigentlichen Angst ablenken, als auch einen kleinen „Halt“ in der Rede geben soll
- Sich vorab mit den Räumlichkeiten vertraut machen, um so den negativen „Überraschungseffekt“ zu minimieren

Aspekte, wie die sichere Atmung, Stimme als auch die bewußte Bewegung mit zusätzlichem Distanzabbau zum Publikum ist meiner Meinung nach unerlässlich für eine gelungene Präsentation.

## **Stimme**

Wie man aus der Graphik erkennen kann ist die Stimme sicher nicht bedeutungslos in einer Präsentation, deswegen sollte man sich Ihrer Facetten wie z.B. Stimmvolumen, Lautstärke, Modulation und bewußte Pausen einsetzen. Eine zarte und leise Stimme vermittelt dem Publikum Unsicherheit im Vortrag. Um auch diesem entgegenzuwirken kann man vorab in einem ruhigen und abgeschiedenem Zimmer oder während der Autofahrt zum Vortragort einige Sätze übertrieben laut und deutlich vorsprechen. Damit kann man die inneren Spannungen beim Sprechen abbauen helfen.

## **Bewegung – Distanzabbau**

Bewegung innerhalb des Vortrages wirken auflockernd für einen selbst als auch für das Publikum. Man sollte zwar nicht ständig wild und nervös im Raum auf und ab gehen, hingegen wirkt „offenes“ Zugehen ins Publikum, indem auch quasi das Publikum in den Vortrag mit einbezieht, für einen monotonen, vielleicht auch für einen womöglich unspektakulären Vortragsinhalt, auflockernd. Auch sollte man sich nie ständig hinter einem Overheadprojektor oder Tisch „verschanzen“, deswegen sollte man sich trauen dem Publikum das Thema, wörtlich, näherzubringen, d.h. ganz bewußt die Distanz zwischen Redner und Publikum abbauen. Meiner Meinung nach sollte man sich in das Publikum integrieren können um so Brücken zum Publikum schlagen zu können, und dessen Akzeptanz zu erhöhen.

## Gestik – Mimik

Bei Einsatz von Gestik halten sich oftmals die ungeübten Redner meist sehr zurück, obwohl es die Gestik ist, die die optische Gesamtwirkung entscheidend erhöht. Für mich ein wichtiger Grund diese auch einzusetzen, gerade bei beschreibenden Beispielen oder Analogien sollte man versuchen die Hände für eine plastische Verdeutlichung einzusetzen (Beispiel: kleine Maus, großer Elephant). Dieser Einsatz wirkt für das Publikum natürlich, vorausgesetzt man setzt es nicht widerwillig ein, und es hilft das Gesagte besser zu verstehen, da sozusagen ein imaginäres Bild vor dem Auge des Zuhörers und Zuschauers entsteht. Wenn man die Gestik erwähnt muß man im gleichen Zuge auch die Mimik nennen, die nach Meinung einiger Autoren, die sich mit dieser Thematik näher befassen, der Spiegel der inneren Einstellung ist. Wie die Gestik kann auch die Mimik einen entscheidenden Beitrag zum optisch verbesserten Gesamteindruck leisten und somit auch das Gesagte unterstreichen und hervorheben. Dennoch ist beim bewußten Steuern der Mimik Vorsicht geboten, wird hier etwas vorgespielt erkennt das der Zuschauer meist sofort! Damit kann die Devise nur lauten: „So natürlich wie möglich zu sein!“

Mit Mitteln der Mimik zu der auch der Blickkontakt gehört kann man das Publikum sehr „ansprechen“ und eine „Beziehung“ zum Auditorium aufbauen. Wie beim Einsatz der Hände bei der Gestik sollte man auch hier nicht allzu zögerlich damit umgehen, und es einfach wagen, die „Mittel“ Hände und Blick einzusetzen.

## Sprachstil

Erfolgreiche Redner wählen ihre Worte in Ihrem Vortrag relativ einfach, um das Publikum nicht mit Fachbegriffen zu überhäufen. Keinesfalls verwenden Sie die Worte der „Schriftrede“, denn diese wirkt vollkommen unnatürlich. Schlechtes Beispiel: „Nach erfolgreicher Teilnahme am Auswahlverfahren, wurde Ihnen ein Einblick in die Hörsäle ermöglicht.“ Besser ist hingegen: „Wenn Sie ausgewählt werden, dürfen Sie in die Hörsäle schauen.“ Meist entsteht dieser unnatürliche Sprachstil, wenn man die Rede abliest, oder wenn man sie auswendig gelernt hat. Ebenfalls sollte man versuchen die Rede mit vielen bildhaften Beispielen, die jeder kennen sollte zu untermauern. Dies schafft auch wieder Abwechslung und zugleich gibt man dem Zuhörer wieder die Möglichkeit das Gesagte zu rekapitulieren und auch besser zu verstehen. Zu vermeiden ist auch die unpersönliche Ansprache der Zuhörer, versucht werde sollte die persönliche und einbeziehende Zuwendung des Publikums.

## Medieneinsatz / visuelle Hilfsmittel

### Zweck

- Erhöhung der Aufmerksamkeit
- Verstärkung und Veranschaulichung der vorgetragenen Argumente
- Interesse wecken
- Illustration
- Indirekte Zeitersparnis, denn ein Bild sagt bekanntlich mehr als 1000 Worte (Beispiel: Nichtraucher-Symbol)
- Merkhilfen für das Publikum

Bevor man überhaupt Medien einsetzt sollte man sich schon zuvor klarmachen, was man für ein Ziel damit erreichen will. Ausserdem kann man nur mit den vorhandenen Medien und Hilfsmitteln planen.

### Kriterien zu Auswahl

könnten z.B. sein:

- Multimediavorstellung: es kommt nur Einsatz eines Beamer oder TV - Gerät mit Videoabspielgerät in Frage
- Darf es nicht zu dunkel werden im Raum, weil sonst das Publikum einschläft, dann fällt, i.d.R. Diaprojektor, Beamer aus der engeren Auswahl.
- Will man Gedanken während einer Präsentation sammeln, dann eignet sich die Tafel oder Flipchart sehr gut, da man hier die Punkte leicht hinzufügen kann.

### Effektive Nutzung der Medien

- Prinzip **KEPA** = **K**urz, **E**infach, **P**räzise, **A**nschaulich
- Maximal sechs kurze Punkte pro Folie
- Möglichst keinen Zahlensalat präsentieren, da dieser unnötig die Zuschauer ablenkt → nur das Wichtigste extrahieren
- Anschaulichkeit bedeutet: Bilder und Diagramme verwenden, die strukturiert aufbereitet sind, dabei immer an die Botschaft denken, die man dem Publikum übermitteln will

Unwiderlegbar ist die Bedeutung des Medieneinsatzes, dennoch sollte man nicht vergessen, daß der Medieneinsatz nur ein Zusatz für eine gelungene Rede darstellen, keinesfalls einen Ersatz!!!