

„Nimm dir Zeit zum Nachdenken,
aber wenn die Zeit zum Handeln kommt,
hör auf mit Denken und geh los.“

Andrew Jackson

www.esterschweizer.de

Esther Schweizers Gedankenliste – eine etwas andere Checkliste für Vortragsrednerinnen und -redner

Liebe Vortragende, Referierende und alle, die den Sprung ins kalte Wasser der kritischen Öffentlichkeit wagen möchten oder müssen:

Erst einmal Chapeau für diese Entscheidung, sich vor einem Publikum aus Fleisch und Blut live und ohne Netz zu präsentieren!

Ich kenne die damit einhergehenden Gedanken und Gefühle sehr gut und möchte Ihnen daher eine kurze und komprimierte Liste hilfreicher Tipps und Tricks mit auf den Weg geben, jegliches Geschwafel vermeiden und direkt auf den Punkt kommen. Nachfolgend also meine Minimal-Gedanken zu den folgenden Themen:

Vorbereitung

Sie sind seelisch gut vorbereitet. Inhaltlich sowieso. Sie haben sich für eine oder mehrere Präsentationsstilmittel (u.a. PowerPoint, Flipchart, Freie Rede mit oder ohne Rednerpult) entschieden. Ebenso haben Sie im Vorweg besprochen, dass Sie für die Anmoderation einen entsprechenden Text formuliert und dem Veranstalter haben zukommen lassen. Zeit- und Ablaufplan vor Ort kennen Sie. Genauso wissen Sie, wann und wie Sie zu Ihrem Vortragsort gelangen. Ansprechpartner, Mobilnummer(n) sind notiert und in Ihrem Handy gespeichert. Ein zusätzlicher Handy-Akku oder eine Powerbank griffbereit eingepackt. Nervennahrung (kein Alkohol) und ein Glücksbringer sind ebenso diskret an Ihrer Seite ... und das obligatorischen Glas Wasser (mit oder ohne Kohlensäure), Kaffee oder Tee steht selbstredend für Sie und Ihren Auftritt parat. Kurzum: Sorgen Sie gut für sich und lassen Sie es den Veranstalter rechtzeitig wissen, was und wie Sie zum bestmöglichen Gelingen Ihrer Darbietung benötigen. Denn: Hellseher agieren meist auf einem anderen Terrain.

Haken dran?

Gute Laune

Dies ist mein allerwichtigster Tipp. Denken Sie im Vorweg wohlwollend und mit freundlichen Gedanken an Ihr Publikum und Ihrem Gastgeber; Veranstalter. Schieben Sie alle belastenden Gefühle für den kommenden Auftritt beiseite. Tief durchatmen und mit einem innerlichen Lächeln und dem imaginären Satz auf den Lippen „Ja, ich freue mich hier zu sein und ich bin ganz für Sie da“ betreten Sie Ihre Bühne. Kleinen Moment warten ... und wirklich die „Bretter, die die Bühne bedeuten“ spüren. Das funktioniert bestens, ob Sie hinter dem Stehpult oder erhöht auf einem Podest stehen.

Haken dran?

Outfit

Männer im Business-Kontext tun gut daran, sich an die klassischen Farben zu halten, die praktischerweise auch sehr gut die Lampenfieber-Transpiration kaschieren können. Sorgen Sie für ausreichend Stauraum (Mikro-Technik, Themen-Kärtchen, Utensilien für Show-Einlagen) und vermeiden Sie kleinteilige Muster, wenn Sie während Ihres Vortrags gefilmt werden. Und Sie sollten sich immer filmen lassen, schon um Verbesserungsvorschläge fürs nächste Mal von Ihren auserwählten Feedback-Gebern einfordern zu können. Dies gilt selbstverständlich für Frauen und Männer gleichermaßen.

Frauen ziehen möglichst Ihr „Business Lieblings-Outfit“ an. Auch und gerade, wenn es gilt, sich in einem Unternehmens-Kontext zu präsentieren. Es sollte bequem, charakteristisch, nicht zu grell sein und auch ein paar dezente Taschen aufweisen. (Siehe Tipp oben) Spielen Sie gerne ein wenig mit den Farben. Gerade und besonders innerhalb einer männlich dominierten Runde gilt es sich (farblich) abzuheben und bewusste Erinnerungslichtblicke zu setzen. Achtung: Schuhe. Bitte unbedingt vorab ausprobieren. Besonders, wenn Sie neue oder Schuhe mit höheren Absätzen tragen möchten. Notfalls Wechselschuhe griffbereit parat haben. Ebenso Strumpfhosen; Laufmaschen vorbeugen. Wichtig: Ziehen Sie immer Ihre Kleidung an, BEVOR Sie sich schminken (lassen).

Haken dran?

Stimme

Auch wenn Sie überhaupt noch keine einzige meiner Stimmübungen ausprobiert haben oder sich mit dem Thema aus zeitlichen Gründen noch nicht ausführlich beschäftigen konnten: Die absolute Minimal-Maßnahme besteht darin, sich mit der eigenen Stimme auseinanderzusetzen und anzufreunden. Dies können Sie mittlerweile mit jedem handelsüblichen Smartphone erledigen: Nehmen Sie einen Teil Ihres Vortragsskripts auf und hören Sie es sich während einer Autofahrt über Lautsprecher oder während einer Bahnfahrt/Flugreise über Kopfhörer an. Nehmen Sie sich immer und immer wieder auf. Auf diese Weise entwickeln Sie ein gutes Gespür für Ihr eigenes Stimmvolumen und Ihre "Macken". Direkt vor dem geplanten Auftritt gilt es, sich einzusprechen. Führen Sie ein leichtes Warm-up für die Stimme durch. Hierzu habe ich auf Wunsch einen kleinen One-Pager für Sie vorbereitet.

Haken dran?

Redebegleitende Gestik

Lassen Sie Ihre Hände beieinander, wenn Sie sie nicht gerade für beschreibende Bewegungen einsetzen möchten. Es muss auch nicht die Merkel-Raute sein. Jedoch vermeiden Sie, Ihre Hände in den Taschen Ihres Outfits zu vergraben. Das wirkt gelangweilt, arrogant und unprofessionell. Wenn Sie genügend Platz auf der Bühne haben, nutzen Sie diesen punktuell. Zum Beispiel, um körpersprachlich rhetorische Stilmittel zu verstärken. Besonders wenn Sie bewusste Pausen verwenden; einsetzen. Achtung: Bei Lampenfieber und Nervosität dürfen Sie sich gerne bewegen. Gehen Sie ein wenig auf und ab, hin und her, ohne herumzuhampeln. Doch bedenken Sie, dass jeder Gang, jede Bewegung vonseiten des Publikums mitverfolgt und verstanden werden will. Vermeiden Sie daher, dass das Publikum Sie Ihnen wie dem Ball in einem Tennis-Match folgt.

Haken dran?

Zitate

Bitte nennen Sie immer die Urheber Ihrer Zitate. Und zitieren Sie immer wortwörtlich und richtig. Nichts ist peinlicher, als nach Ende des Vortrags öffentlich um Nachsicht bitten zu müssen. Dies gilt aber auch für:

Haken dran?

Zahlen, Daten, Fakten

Recherchieren Sie selbst die unbedeutendsten Zahlen, Fachbegriffe und Aussprachen. Es gibt immer jemand, der sich massiv auf den Schlipps getreten fühlt und Stimmung gegen Sie macht, wenn Sie den Namen seines Lieblingsautors falsch ausgesprochen, sich beim Umfang der Sonne um eine Dezimalzahl vertan oder "Schraubenzieher" statt "Schraubendreher" sagen. Natürlich können Sie mit diesen Begriffen spielen – es muss aber immer bewusst und aus voller Absicht, nie aus Unwissen oder Fahrlässigkeit geschehen!

Haken dran?

Copy & Paste

Auch wenn Sie es mir nach den vorherigen Zeilen nicht mehr glauben mögen – Sie müssen das Rad wirklich nicht immer neu erfinden. Lassen Sie sich von ausgewiesenen Meistern ihres Fachs inspirieren, aber nutzen Sie immer Ihre eigenen Worte und variieren Sie mindestens minimal. Ansonsten müssen Sie sich irgendwann zu Recht als Plagiator beschimpfen lassen.

Haken dran?

Fehler und Versprecher

Es gibt keine Fehler oder Versprecher. Es existieren nur Möglichkeiten, sich als menschliches Wesen zu präsentieren und mit Charme und Authentizität für die gerne gewährte Vergebung des Publikums zu bedanken. Lächeln oder lachen Sie Ihre Versprecher weg. Was Anderes bleibt Ihnen sowieso nicht übrig.

Haken dran?

Technik

Immer noch einmal vor Ort mit dem endgültigen Equipment und den finalen Einstellungen probieren, keine Änderungen mehr vornehmen und jeden Unglückseligen teeren und federn, der danach noch Hand an Ihre Technik legt. Und sorgen Sie bitte für umfassende Redundanz – mindestens eine funktionsfähige und ebenfalls getestete Fallback-Lösung bereithalten. Besser zwei.

Haken dran?

Lampenfieber

Beschäftigen Sie sich direkt vor Ihrem Auftritt, studieren Sie Rituale ein. Ob Atem- oder Mentaltechniken. Entspannungs- oder Spannungsübungen. Tief Luft holen und kräftig ausatmen. Im Vorwege können Sie sich auch mit den psychologischen Ursachen beschäftigen, indem Sie sich die schlimmstmöglichen Pannen vorstellen – und Ihren persönlichen Konsequenzen. Diese fallen in der Regel viel harmloser aus als befürchtet.

Haken dran?

Fazit

Gegen Auftreten hilft nur Auftreten. Übung macht eben auch in diesem Metier den Meister. Suchen Sie sich eine geschützte Umgebung, probieren Sie so viel wie nur irgend möglich aus. Ganz Mutige stürzen sich auch ins Improvisationstheater. Seien Sie sich bewusst, dass wenn Sie auf der Bühne stehen, schon mehr erreicht haben, als sich die meisten jemals trauen würden. Und jetzt: Auftritt!

Haken dran?



Ihre Notizen.

Wirkungsvoll auftreten. Stilsicher präsentieren.

Kontakt.

Sie möchten mehr über sich
und Ihre Wirkung erfahren?
Ich unterstütze Sie dabei.



Postanschrift:

Erbsenkamp 22 F
22175 Hamburg

+49 40 492 970 85

+49 162 678 60 87

info@esterschweizer.de

www.esterschweizer.de

Skype: esterschweizer