

3.1.6.6 Nervosität überwinden

„Der Trick dabei ist, dass alle Schmetterlinge in Ihrem Bauch in eine Richtung fliegen.“

Auch wenn Sie Ihre Präsentation noch so gut vorbereitet und noch so oft geprobt haben - vor Nervosität sind Sie deswegen noch lange nicht gefeit.

Lampenfieber ist ein Zeichen, dass Ihr Körper richtig funktioniert. Lästig sind allerdings die „Begleiterscheinungen“: Schweißausbrüche, zitternde Hände, bebende Stimme, beschleunigtes Atmen, Herzklopfen oder gar ein nervöser Magen. Wenn Sie diese Symptome vor einer Präsentation haben, ist das normal. Jeder spürt Nervosität und Stress vor einer Präsentation. Der Trick ist, diese Nervosität in den Griff zu bekommen und sie für sich arbeiten zu lassen - es kann ein Antriebsmittel für eine begeisternde und dynamische Präsentation sein. Einfache Übungen können Ihnen dabei helfen, Ihre Nervosität abzubauen:

Atmen

Bei Nervosität atmen wir beschleunigt oder verkrampft. Wir haben dann beim Sprechen nicht genug - oder nicht gleichmäßig - Luft. Setzen Sie sich vor Ihrer Präsentation entspannt hin und atmen Sie einige Male tief und bewusst aus und ein. Sagen Sie sich beim Einatmen „ich bin“ und beim Ausatmen „entspannt“. Konzentrieren Sie sich dabei auf diese Worte, schalten Sie andere Gedanken aus.

Entspannen

Wenn Sie angespannt sind, beginnen Ihre Hände und Beine zu zittern. Sie können dies durch einfache Übungen unter Kontrolle bringen:

Spannen Sie, bei den Zehen beginnend, Ihre Muskeln durch den ganzen Körper durch an, und machen Sie am Schluss eine Faust (also Zehen - Füße - Waden - Oberschenkel - Bauch - Brust - Schultern - Arme - Finger).

Lassen Sie diese Spannung dann sofort los und atmen Sie tief durch. Wiederholen Sie diese Übung so lange, bis die Spannung verschwindet.

Diese Übung hat den Vorteil, dass Sie sie unbemerkt durchführen können.

Wenn Sie zur Vorbereitung einen eigenen Raum zur Verfügung haben, können Sie sich auch mit einfachen Gymnastikübungen „aufwärmen“:

- Übung 1 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Hände in der Höhe. Dann lassen Sie den Oberkörper von der Taille an locker nach unten fallen und auspendeln.
- Übung 2 „Kopffrollen“ - lassen Sie langsam Ihren Kopf von links nach rechts kreisen – machen Sie aber bitte keine ganzen Kreise, das schadet Ihrer Halswirbelsäule!
- Übung 3 Armschwingen - beschreiben Sie abwechselnd mit beiden Armen einen großen Kreis.
- Übung 4 Schulterkreisen - beschreiben Sie mit beiden Schultern gleichzeitig Kreise.

Essen und Trinken

Trinken Sie vor Ihrer Präsentation noch etwas Wasser, das vertreibt den lästigen Kloß im Hals. Vermeiden Sie Alkohol! Essen Sie eine Kleinigkeit, aber keine schweren Speisen.

Ablenken

Wenn Sie der Typ sind, der abgelenkt werden möchte, suchen Sie sich eine vertraute Person und sprechen Sie mit ihr - aber bitte nicht über Ihren Vortrag.

Angstanalyse

„Das Einzige, wovor wir uns fürchten müssen, ist die Furcht selbst.“ (Franklin D. Roosevelt)

Ein hilfreiches Mittel ist es, die eigene Angst zu analysieren, zu benennen und mit Gegenargumenten zu bekämpfen. Sie geben Ihrer Angst damit ein konkretes Gesicht. Oft sind es die kleinen Dinge, vor denen wir uns fürchten. Für viele Menschen ist es schon ein Problem, vor ein Publikum zu treten. Sie haben Angst, dabei zu stolpern, das Manuskript fallen zu lassen oder knarrende Schuhe zu tragen. Wenn Sie Ihre eigenen Ängste konkret benennen können, finden Sie auch leicht beruhigende Argumente. Beispiel:

ÄNGSTE	GEGENARGUMENT
Ich werde den Faden verlieren.	Ich habe oft geprobt und bin bestens vorbereitet.
Ich habe keine Antworten auf unerwartete Fragen.	Ich bin bestens vorbereitet und weiß über das Thema Bescheid.
Im Publikum sitzen Fachleute.	Ich habe einen Informationsvorsprung.
Ich lasse das Manuskript fallen.	Es ist in einer Hülle und kann nicht durcheinander geraten.
Der Beamer geht nicht.	Habe ich überprüft.
Ich langweile das Publikum.	Mein Vortrag ist spannend und informativ gestaltet.
Ich habe einen totalen Aussetzer.	Ich mache eine Pause und werfe einen Blick auf die Notizen. Wenn das nichts hilft, Entschuldigung ans Publikum, ist sicher verständnisvoll.
Die Stimme versagt.	Ich habe für diesen Fall ein Glas Wasser.

Übrigens: Gerade eine kleine Panne kann mitunter auflockernd wirken. Also selbst, wenn Sie das Flipchart umwerfen sollten, ist das sicher keine Katastrophe!

4 AUSFÜHRUNG

Für Sie als Präsentator beginnt die Arbeit einige Zeit vor dem eigentlichen Beginn. Überprüfen Sie nochmals in Ruhe den Vortragsraum, Ihre Unterlagen, die technischen Hilfsmittel, Ihre Medien.

Bereiten Sie sich alles vor, so dass Sie die Präsentation ruhig und entspannt beginnen können.

Wenn Sie unter Nervosität leiden, machen Sie einige Entspannungsübungen.

Sie werden sehen, nach den ersten 30 Sekunden Ihrer Präsentation sind Sie nicht mehr nervös, und alles läuft wie am Schnürchen. Das größte Unbehagen zu Beginn einer Präsentation verursacht uns ja eigentlich nur der Umstand, vor Menschen sprechen zu müssen. Beginnen Sie Ihre Präsentation mit einer Begrüßung und stellen Sie sich selbst vor - dann haben Sie bereits die ersten Sekunden hinter sich gebracht und können nun ruhig und entspannt die eigentliche Präsentation beginnen.

Sie sind gut vorbereitet, Sie haben alles noch mal überprüft - was soll da noch passieren?

4.1 KRITIK

Die größte Angst von Präsentatoren ist sicherlich, vom Publikum Kritik zu ernten. Sie müssen mit Einwänden immer rechnen, aber dies muss nicht bedeuten, dass man Ihre Präsentation oder Ihre Argumente in Frage stellt.

Sehen Sie Kritik zuerst einmal positiv: Ihre Zuhörer sind offensichtlich bei der Sache und bereit, sich mit Ihrem Thema auseinanderzusetzen. Einwände können spontan aus der Situation entstehen oder geplant sein.

Motive für Kritik können sein:

- Ihr Kritiker ist von Ihrer Argumentation (noch) nicht überzeugt
- er hat Vorurteile
- er hat schlechte Erfahrungen mit Ihnen / Ihrem Unternehmen
- er ist schlecht informiert
- er möchte Sie nur provozieren

Bereiten Sie sich auf Einwände vor:

- Überlegen Sie schon bei der Vorbereitung Ihrer Präsentation mögliche Einwände und bereiten Sie Antworten darauf vor.
- Wenn Sie sicher sind, dass Einwände kommen werden, sagen Sie schon zu Beginn der Präsentation: „Vielleicht wird der eine oder andere Einwand vorgebracht werden“. Damit signalisieren Sie, dass Sie damit rechnen und entsprechend vorbereitet sind. Provozierenden Kritikern nehmen Sie so den Wind aus den Segeln.
- Bereiten Sie sich darauf vor, in jedem Fall gelassen und ruhig zu reagieren.
- Kommen Sie absehbaren Einwänden durch eigene Fragen zuvor.
- Lassen Sie, wenn möglich, die zu erwartende kritische Frage oder den Einwand zum richtigen Zeitpunkt von einem Kollegen stellen. In diesem Fall ist die Formulierung sicher entschärft.

Wie reagieren Sie bei Kritik

- Zuerst einmal ruhig und gelassen. Lassen Sie sich niemals provozieren oder zu einer aggressiven Haltung verleiten. Hören Sie sich den Einwand genau an, um feststellen zu können, welches Motiv den Kritiker bewegt.

- Lassen Sie den Kritiker seinen Einwand wiederholen, erfahrungsgemäß wählt dieser bei der Wiederholung eine gemäßigtere Formulierung. Wenn nicht, wiederholen Sie den Einwand selbst noch einmal - und natürlich jetzt in einer sehr gemäßigten Form, um ihn zu entschärfen. Beispiel:
Statt „Sind Sie hierfür überhaupt qualifiziert?“ - „Was qualifiziert mich hierfür?“
Sie gewinnen so mehr Zeit, Ihre Antwort vorzubereiten. Sie können auch nochmals rückfragen („können Sie das bitte genauer ausführen“).
- Beharren Sie nicht stur auf Ihrer Position, wenn diese nicht haltbar ist.
- Geben Sie Wissenslücken notfalls zu.
- Lassen Sie sich nie auf ein Sachgebiet zwingen, von dem Sie wenig bis nichts verstehen.
- Reagieren Sie nicht auf eine Ihnen nicht genehme Behauptung mit einer Gegenbehauptung, dies baut nur unnötige Spannungen auf.

War die Kritik

- **sachlich**, können Sie durch Beweise argumentieren.
- **mit schlechten Erfahrungen begründet**, begegnen Sie mit Ihren eigenen, positiven Erfahrungen und Ihrer persönlichen Glaubwürdigkeit.
- **beruhend auf Missverständnissen oder Fehlinformationen**, korrigieren Sie diese mit richtigen Informationen.
- **provokant**, bleiben Sie bitte ruhig. Sie dürfen sich niemals persönlich angegriffen fühlen. Stellen Sie sich darauf vor einer Präsentation ein. Reagieren Sie sachlich, lassen Sie sich auf keine Kompetenzdiskussion ein.

Konzentrieren Sie sich auf Sachargumente. Stellen Sie bei fortgesetzter Provokation Ihrem Angreifer sachliche Fragen, die seinen persönlichen Horizont überschreiten. Lassen Sie Ihren Gegner aber nicht „alt“ aussehen. Menschen neigen prinzipiell dazu, zum Schwächeren zu halten, und Sie wollen ja nicht Ihr ganzes Publikum gegen sich aufbringen. Ihr Gegner muss bei seiner Niederlage sein Gesicht noch wahren zu können. Sie können Kritik auch ausgliedern: „Dies ist ein besonderer Gesichtspunkt. Können wir das in der Pause besprechen?“

Was auch immer passiert:

**Sie bleiben positiv, ruhig und gelassen.
Kehren Sie so rasch wie möglich zu Ihrem Vortrag zurück!**

4.2 FRAGEN UND DISKUSSION

Auf mögliche Fragen Ihrer Zuhörer können Sie sich vorbereiten. Stellen Sie bei Ihrer Präsentation eine „Fragenliste“ zusammen. Fragen können Sie in Ihrem Vortrag auch schon vorwegnehmen:

- Wenn Sie einen Punkt besonders schnell abhandeln wollen.
- Wenn Sie wissen, dass die Teilnehmer durch eine offene Frage Ihrem weiteren Vortrag nicht folgen können.

Nehmen Sie niemals alle möglichen Fragen vorweg, indem Sie alles in Ihre Präsentation packen. Damit wird Ihr Vortrag zu lange, zu unübersichtlich und damit langweilig.