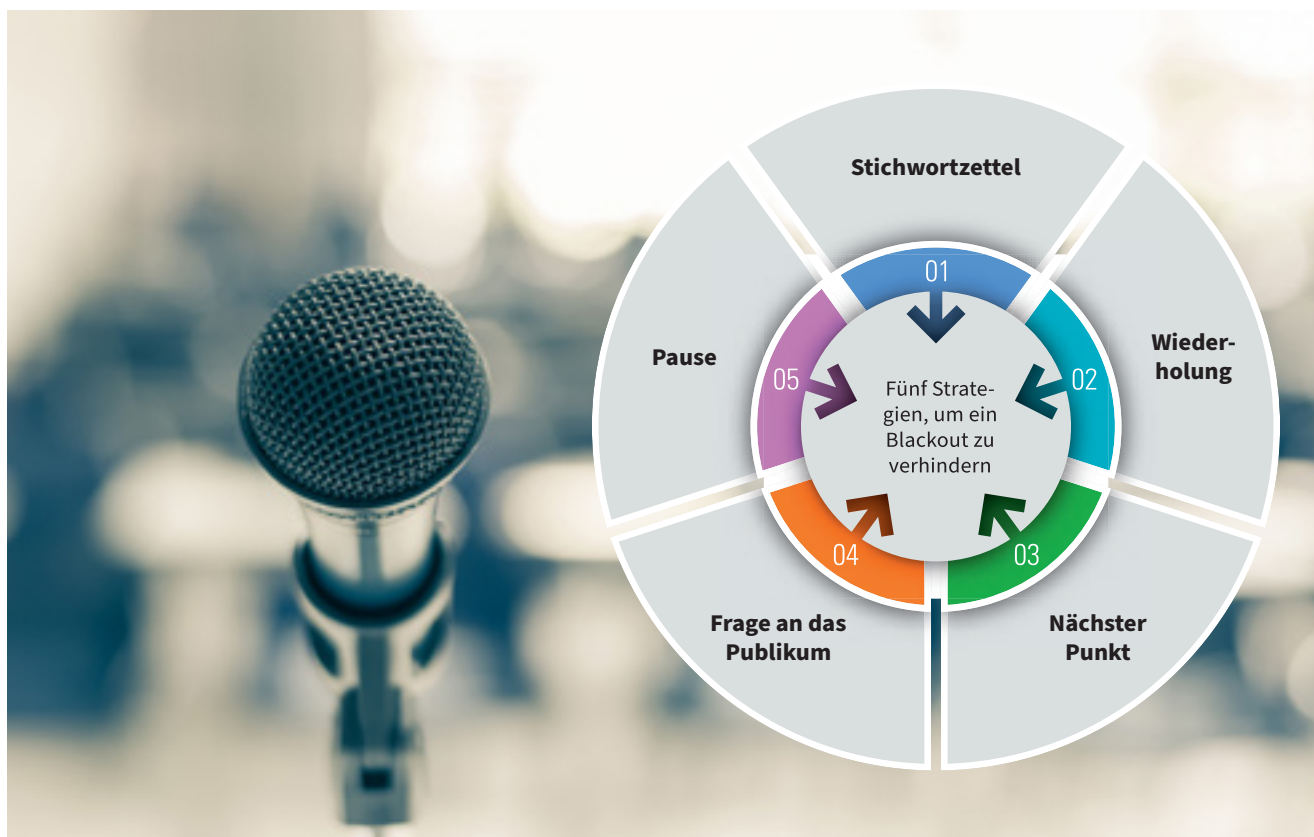


BUSINESS:

BLACKOUT

FÜNF STRATEGIEN, WIE SIE NIE WIEDER DEN FADEN VERLIEREN, und sechs Tipps, wie Sie die Nervosität ganz sicher in den Griff bekommen.

TEXT: DR. MAGDA BLECKMANN, EXPERTIN FÜR ERFOLGSNETZWERKE



Mentoring-Call für 0€
Experten-Feedback und nächste Schritte für dich

Termin für einen Call aussuchen

MENTORING CALL

Wenden Sie an, was für Sie passt, damit Sie ohne Lampenfieber präsentieren können. Sie hätten gerne noch mehr? Dann buchen Sie einen Mentoring Call mit mir.



Nein es geht nicht um den Stromausfall, der derzeit überall diskutiert wird. Es geht um die Situation, wenn Sie anfangen zu stottern, die Knie schlottig werden und die Hände zittern. Wenn Ihnen einfach nicht einfallen möchte, was Sie gerade sagen wollten. Sie am liebsten in den Boden versinken wollen. Die Stille dehnt sich gefühlt in die Ewigkeit aus, das Blut schießt in den Kopf und alle sehen zu. Niemand ist gefeit gegen den schrecklich peinlichen Blackout. Doch wie können wir solch brenzlichen Situationen souverän entgegenwirken?

ALLES HALB SO SCHLIMM

Lampenfieber-Symptome können etwa hektische Bewegungen, Erröten, Stottern, Zittern oder Schwitzen sein. Sie spürt indes meist nur derjenige, der

vom Lampenfieber betroffen ist. Das Publikum nimmt diese Symptome oft gar nicht wahr. Sie glauben das nicht? Dann schauen Sie sich ein Video von einer Präsentation von Ihnen an und Sie werden sehen: Es ist gar nicht so schlimm. Sie selbst spüren die Aufregung innerlich viel stärker, als sie nach außen sichtbar ist.

Lampenfieber ist oft die Ursache für psychisches und körperliches Unwohlsein. Es können verschiedene Symptome in unterschiedlich starker Ausprägung auftauchen: Übelkeit, hoher Puls, erhöhter Herzschlag, Blasen- druck, feuchte Hände, zittrige Knie oder Mundtrockenheit. Ursachen für Nervosität sind auch oft Ängste wie die Angst davor, andere zu langweilen oder zur Lachnummer zu werden; Angst, weil man sich nicht gut vorbereitet hat, oder vor der Meinung des Publikums. Zusammengefasst ist es die Angst, sich zu blamieren, zu scheitern, vor Ablehnung, davor, seinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden.

Seien Sie sich bewusst: Jeder nimmt Nervosität anders wahr. Das Gefühl des Lampenfiebers ist für einen Großteil der Menschen mit Unwohlsein behaftet, es gibt jedoch auch Menschen, die dadurch erst auf Hochtouren kommen und in ihrer Rolle als Redner aufgehen. Eine Grundnervosität stachelt sie also durch den erhöhten Adrenalin Spiegel zu Höchstleistungen an.

FÜNF STRATEGIEN, UM EIN BLACKOUT ZU VERHINDERN

1. Stichwortzettel: Schreiben Sie auf einem DIN-A6-Zettel, der etwas fester ist, oder einer Moderationskarte Schlagworte auf, die Ihnen Sicherheit geben. Sie können jederzeit darauf schauen und wissen, was Sie als Nächstes sagen können.

2. Wiederholung: Wiederholen Sie einfach den Punkt, den Sie bereits gesagt haben. Mit Worten wie: Mit anderen Worten ... oder: Das heißt ... oder: Ich wiederhole das nochmals, weil die Aussage besonders wichtig ist ...

3. Nächster Punkt: Machen Sie einfach mit dem nächsten Punkt weiter. Sie denken sich jetzt sicher, das kann doch nicht so einfach sein. Doch, ist es. Da niemand

weiß, was Sie hätten sagen wollen, fehlt den Zuhörenden auch nichts. Die Menschen reimen sich das Wichtigste auch automatisch zusammen.

4. Frage an das Publikum: Anstatt herumzusstottern können Sie immer das Publikum befragen. Zum Beispiel mit folgenden Fragen: Was meinen Sie dazu? Wie würden Sie entscheiden? Wie sehen Sie das? Je nach Ihrer vorherigen Aussage. Wichtig ist dabei, sich Zeit zu lassen, die Frage nochmals mit anderen Worten zu wiederholen. Und wirklich warten, bis etwas gesagt wird. Ich garantiere, es kommen Antworten.

„NIEMAND WEISS, WAS SIE HÄTTEN SAGEN WOLLEN.“

DR. MAGDA BLECKMANN

5. Pause: Machen Sie einfach eine Wirkungspause. Für Sie eine Verschnaufpause, für die Zuhörenden zum Nachdenken und Nachwirken lassen. Uns selbst kommen die Pausen immer viel länger vor, als sie sind.

Souverän wirken Sie nur, wenn Sie die beschriebenen Techniken wirklich ausprobieren und weder körpersprachlich noch verbal zu erkennen geben, dass gerade etwas nicht nach Plan verläuft. Das ist die hohe Kunst.

SECHS ERPROBTE TIPPS, UM NERVOSITÄT ZU SENKEN

1. Bewegung: Laufen Sie hinter der Bühne ein bis zwei Minuten auf und ab. Besuchen Sie die Bühne. Machen Sie sich einige Tage vor Ihrem Auftritt mit dem Ort des Geschehens vertraut. Schauen Sie sich an, wo Sie stehen werden und wo das Publikum sitzt. Manchen Menschen hilft es ungemein, wenn die Räumlichkeiten vertraut sind.

2. Ruhe: Machen Sie nach der Bewegungseinheit ein paar Atemübungen zur Entspannung. Generell hilft bewusstes, tiefes, langsames Ein- und Ausatmen, um die Nervosität oder auch Hyperventilieren zu verhindern.

3. Affirmation: Mit positiven Glaubenssätzen können Sie vor Ihrem Programm

eine Portion Mut zulegen. Positive Leitsätze wie „Ich werde einen grandiosen Auftritt hinlegen“ oder „Ich bin ruhig und gut vorbereitet“ prägen sich in das Unterbewusstsein ein und beeinflussen die Stimmung und die Gedanken positiv. Wiederholen Sie diese und ähnliche Affirmationen regelmäßig und spüren Sie, wie Sie langsam immer entspannter und optimistischer werden.

4. Technikcheck: Vor allem online ist es wichtig zu wissen, dass alles funktioniert. Wie der Bildschirm richtig geteilt wird, wie die Oberfläche dann aussieht. Wie ich mit den Teilnehmenden kommunizieren kann. Das Mikrofon muss auf alle Fälle gecheckt und die Lautstärke angepasst werden.

5. Visualisierung: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Beifall des Publikums vor. Stellen Sie sich in Gedanken vor, wie die Veranstaltung positiv verlaufen wird, was Sie sagen werden und wie die tollen Reaktionen sein werden.

6. Wasser trinken: Vor allem, wenn wir länger sprechen, bekommen wir einen trockenen Hals, der zu Hustenreiz führen kann. Deshalb vor dem Vortrag mindestens ein Glas Wasser trinken und die Kehle befeuchten sowie immer ein Glas Wasser bereithalten. :



© Sissi Fugler

DR. MAGDA BLECKMANN

ist Betriebswirtin und hat über 15 Jahre Erfahrung in der österreichischen Spitzenpolitik. Heute ist sie erfolgreiche Unternehmerin, Businesscoach, Autorin und Expertin für Erfolgsnetzwerke.

office@magdableckmann.at
www.magdableckmann.at