

## Wenn die Nerven flattern

**FRAGE:** «Vor Präsentationen bin ich ziemlich nervös. Mich verfolgt der Gedanke, alles was nur schief gehen kann, wird auch schief gehen. Während der Präsentation bekomme ich weiche Knie, ich habe das Gefühl, alle sehen mir meine Nervosität an. Wie kann ich trotz Nervosität eine gute Präsentation halten?»

**ANTWORT.** Sich vor Menschen zu stellen und eine Rede zu halten oder etwas zu präsentieren, ist zu einer gefragten beruflichen Kompetenz geworden. Dies fällt jedoch nicht allen so leicht wie beispielsweise Barack Obama, der ganz entspannt vor einem Publikum steht und dieses mit seinen Worten und Blicken in den Bann zieht.

Wie bringt man es zustande, während eines Vortages ruhig und überzeugend zu wirken? Wie gelingt es rhetorisch begabten Rednern und Rednerinnen Gelassenheit auszustrahlen? Was unterscheidet sie von uns? Vor einigen Jahren hatte ich das Vergnügen einem Vortrag des Soziologen Richard Sennett (bekannt durch sein Buch „Der flexible Mensch“) zu lauschen. Im Gegensatz zu seinen Vorrednern benutzte er keine Powerpoint-Präsentation, sondern stellte sich locker vor das Publikum und fing an frei und ohne jegliche Notizen zu referieren. Er hielt sich an das Thema und an die Zeitvorgabe, zitierte Ergebnisse aus wissenschaftlichen Artikeln und bezog die Zuhörenden mit Fragen und Gedanken in den Vortrag ein. Er wirkte souverän, durch den gezielten Einsatz von Mimik, Gestik und Stimmlage.

**SELBSTWIRKSAMKEIT.** In meinen Kommunikationsseminaren stelle ich immer wieder fest, dass sich Vortragende auf dem Weg zum Rednerpult unbewusst in eine negative Stimmung versetzen, indem sie Gedanken nachgehen wie „das kommt nicht gut, die schauen alle so kritisch, der Vorredner war perfekt, so gut kann ich das nicht“. Dadurch steigern sie ihren Druck- und Stresspegel und wenn es dann nicht optimal läuft, fühlen sie sich in ihren Annahmen bestätigt. Es kommt auch vor, dass sich Personen vor der Präsentation für diese entschuldigen. Dieses Kleinreden wertet die Person und den Vortrag im Voraus ab und wirkt wenig souverän. Was hier entwickelt werden sollte, ist Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Wissen, welche eigenen verbalen und nonverbalen Verhaltensweisen beim Publikum ankommen. Durch Übung lässt sich Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit aufbauen und als Folge die Nervosität vermindern. Mittels Videoaufnahmen können Sie beispielsweise eigene Präsentationen analysieren und neue Verhaltensweisen ausprobieren.

**INGE TIPPS.** Bleiben Sie authentisch. Imitieren Sie nicht andere Redner, sondern entwickeln Sie Ihren eigenen Stil. Gehen Sie mit positiven Gedanken Richtung Rednerpult. Notieren Sie auf einem Zettel in Ihrer Sichtweite jene Punkte, auf die Sie während des Sprechens achten müssen. Warten Sie einen kurzen Augenblick mit dem Beginn, betrachten Sie zuerst in Ruhe ihr Publikum, atmen Sie gut durch und starten Sie dann. Sprechen Sie ruhig, deutlich und eher langsam, aber nicht monoton (leise Stimmen vermitteln Hilflosigkeit, deutlich hörbare Stimmen Selbstsicherheit). Gewinnen Sie das Publikum für sich, indem Sie es anblicken. Vergessen Sie nicht zu atmen! Verwenden Sie eine Gedächtnisstütze, z.B. kleine Kärtchen, auf denen Sie wichtige Stichworte notieren. Sprechen Sie frei und nicht vom Blatt, das wirkt natürlicher. Lassen Sie sich nicht von finsternen Blicken einschüchtern, schauen Sie freundliche Gesichter an, das vermittelt Sicherheit. Halten Sie Ihre Hände unter Kontrolle, auch das Spielen mit Stiften wirkt unsicher. Stellen Sie Fragen, damit halten Sie Ihr Publikum auf Trab. Üben Sie die Präsentation vorher mehrmals.

Michael F. Gschwind ist Psychologe FSP. Er arbeitet in der mfgschwind human consulting als Experte für Laufbahnberatung, Coaching, Selbst- und Stressmanagement.

[www.mfgschwind.ch](http://www.mfgschwind.ch)