mbw
Wir schaffen Präsenz, die wirkt

10 Tipps für Deinen öffentlichen Auftritt

Kennst Du das auch?

Ein wichtiger Termin steht an. Deine Nerven flattern. Dein Puls rast. Deine Hände sind feucht und im Bauch tobt ein halber Orkan. Und das alles, weil Du bei einem Kongress einen Vortrag halten musst, an einer Podiumsdiskussion teilnimmst oder vor Kunden präsentieren sollst.

Keine Sorge: Mit diesen 10 Tipps bleibst Du in Zukunft vor wichtigen Terminen gelassen.

Bekomme Dein LAMPENFIEBER in den Griff

1

Lampenfieber ist gut: Es bringt unseren Körper in Fahrt und unser Hirn auf Hochtouren. Es treibt uns zu Hochleistungen an. Das Lampenfieber sollte uns aber nicht beherrschen. Denn dann ist es kontraproduktiv und wir können nicht mehr klar denken. Mit ein paar Tricks kommst Du leichter auf eine gute Betriebstemperatur: Vergiss nicht zu atmen – das klingt so einfach, wird jedoch sehr oft falsch gemacht. Wenn Deine Aufregung steigt, atme ein paar Mal hintereinander tief und langsam ein und aus. Konzentriere Dich auf Deine Atmung, spür die Luft in Deinem Körper. Außerdem hat es sich bewährt, in der Aufregungsphase an etwas Schönes zu denken: an den letzten Urlaub, an Menschen, die Dir wichtig sind oder an einen Moment, in dem Du vollkommen glücklich warst.

Finde alles über Deinen TERMIN heraus

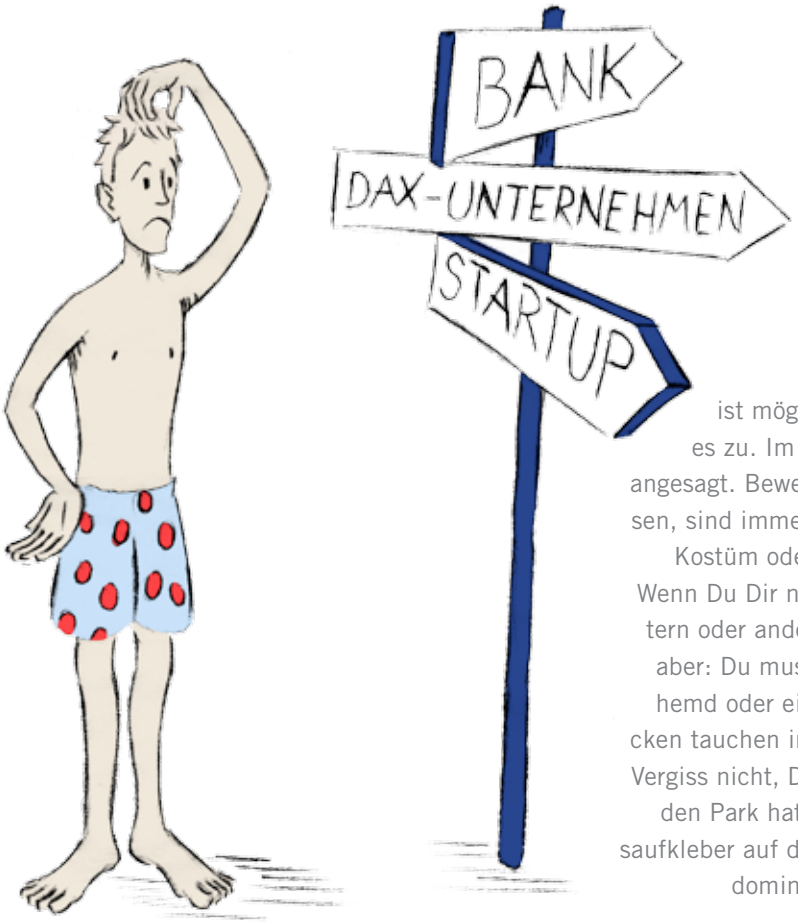
2

Je besser Du Deinen wichtigen Termin vorbereitest, umso entspannter wirst Du sein. Gehe den Ablauf Deines Termins oder Auftritts genau durch. Recherchiere im Internet ein paar Hintergründe. Wo findet der Termin statt? Wie kommst Du hin – öffentlich oder mit dem Auto? Gibt es Parkplätze? Wie ist der Rahmen der Veranstaltung? Wie viele Teilnehmer kommen? Wie ticken sie? Wie sieht der Raum aus, in dem Du auftrittst? Kommst Du mit der Technik klar? An wen kannst Du Dich wenden, wenn mal etwas nicht läuft? Wer redet vor, wer nach Dir? Findet Dein Vortrag oder Auftritt eher am Anfang der Veranstaltung statt (wo noch alle aufmerksam zuhören) oder eher am Schluss (wo alle nur noch nach Hause wollen)? Oder bist Du vielleicht sogar nach einer Mittagspause dran, wo Du erst alle aus dem Suppenkoma holen musst? Welche Informationen sollen Deine Zuhörer am Ende mitnehmen? Musst Du mit kritischen Fragen rechnen? Wenn ja, welche Fragen könnten das sein und wie kannst Du die Situation lösen?

mbw

3 Lerne Deine ZUHÖRER kennen

Versuche möglichst viel über Dein Publikum herauszufinden. Mache Dir ein konkretes Bild von Deinem Auditorium: Wer sitzt Dir gegenüber? Wie ticken diese Menschen? Wie sehen sie aus? Was werden sie anhaben, wenn sie Dir zuhören? Was motiviert sie, Dir zuzuhören? Welches Vorwissen kannst Du bei fachlichen Themen voraussetzen? Wie leben sie privat – haben sie eine Familie oder sind sie eher Singles? Was interessiert sie? Was treibt sie an? Wo stehen sie politisch? Was sind ihre Werte? Was ist ihnen wichtig? Was machen sie in ihrer Freizeit? Je besser Du Dein Gegenüber kennst, desto besser kannst Du Deinen Auftritt auf die Zuhörer zuschneiden und umso größer sind Deine Erfolgschancen!



4 KLEIDER machen Leute

Der Dresscode richtet sich heute nach der Branche. Vieles ist möglich. Generell gilt: Je jünger die Branche, desto lockerer geht es zu. Im Umfeld von Start-Ups sind eher Turnschuhe und Freizeitlook angesagt. Bewegt sich Dein Auftritt in Wirtschafts-, Finanz- oder Politikkreisen, sind immer noch Anzug oder zumindest Jeans und Sakko (für Männer), Kostüm oder elegante Kombi aus Hose und Oberteil (für Frauen) üblich. Wenn Du Dir nicht sicher bist, frag am besten im Vorfeld bei den Veranstaltern oder anderen Insidern nach, was sie empfehlen. Das Wichtigste bleibt aber: Du musst Dich wohl fühlen! Für den Notfall kannst Du ein Wechselhemd oder eine zweite Bluse als Reserve einpacken – peinliche Kaffeeflecken tauchen immer dann auf, wenn Du sie am wenigsten brauchen kannst. Vergiss nicht, Deine Schuhe zu checken: Der Dreck vom kurzen Abstecher in den Park hat da nichts verloren. Hoffentlich hast Du Dich auch vom Preisaufkleber auf der Sohle schon getrennt. Verzichte auf auffällige Muster oder dominanten Schmuck – das lenkt die Zuhörer von den Inhalten ab!

Was möchtest Du OPTIMIEREN?

+ Souveränität in der Kommunikation ausbauen
+ Rhetorisches Repertoire erweitern
+ Sicher vor Kamera und Mikro
+ Interviews mit Journalisten führen
+ Den Umgang mit Medien perfektionieren
+ Botschaften formulieren
+ Vom Manuskript zur freien Rede finden
+ Komplexe Inhalte für Zielgruppen übersetzen
+ Mit Stress und kritische Situationen umgehen
+ Stimmbildung und Atemtechnik
+ Körpersprache, Gestik, Mimik
+ Personality, Charisma und Image

5

Mit dem RICHTIGEN SCHRITT aufs Podium

Beobachte mal, auf wie viele unterschiedliche Arten Menschen zu einem Podium oder an ein Rednerpult gehen! Die einen rennen förmlich dahin („Hilfe, ich möchte mich ganz schnell hinter dem Pult verstecken!“), andere schlendern in Zeitlupe („So, jetzt darf ich endlich. Und eins sage ich Euch: Ich habe Zeit, deswegen werde ich meinen Vortrag überziehen“), einige klammern sich an ihre Unterlagen fest, in der Hoffnung, wenigstens so ein bisschen Schutz zu finden („Bitte, Mama, ich will nicht!“). Finde also Dein eigenes Tempo! Wenn Du zu schnell bist, wirkst Du unsicher und nicht souverän. Gehst Du zu langsam, wirkt das theatralisch und unnatürlich. Wie so oft im Leben, gilt auch hier: Das richtige Tempo liegt irgendwo in der Mitte. Der Musiker würde das wahrscheinlich als Andantino oder Allegretto bezeichnen. Also: Mach ganz normale Schritte, lächle dabei, freue Dich auf Deinen Auftritt, vergiss nicht, durchzuatmen. Suche den Blickkontakt mit dem Publikum, halte kurz inne – und dann fang an.

6

Dein VORTRAG

Überleg Dir einen guten Einstieg und einen guten Schluss – dann klappt das meistens auch mit dem Teil dazwischen. Denk daran: Heute will jeder immer auch ein bisschen unterhalten werden. Selbst das trockenste Thema lässt sich spannend aufbereiten. Leg Dir eine kleine Geschichte zurecht, die Du um Deinen Vortrag herumbaust. Überrasche Dein Publikum. Hole die Zuhörer gut ab (wenn Du Dich im Vorfeld mit Deinen Zuhörern auseinander gesetzt hast, weiß Du, was sie mögen – siehe Tipp 3). Sei spontan und weiche von Deinem Manuskript ab, wenn es sein muss. Kürze Inhalte, wenn es angemessen erscheint – die Leute langweilen sich, wenn sie zum x-ten Mal in einer Veranstaltung dasselbe hören. Schaffe Bezüge zu Deinen Vorrednern! Sei empathisch! Verwende nicht zu viele Zahlen. Und wenn Du das tust – dann ordne sie bitte ein und mache die Zahlen anschaulich. Sprich in kurzen, einfachen Sätzen! Je einfacher Deine Sprache, umso leichter behält Dein Publikum das in Erinnerung, was Du gesagt hast. Verwende Bilder und Vergleiche in Deinem Vortrag – auch das hilft, Inhalte zu behalten! Setze Pausen ein – so kann das Publikum das Gesagte besser verarbeiten. Außerdem sorgen Pausen für Spannung im Vortrag. Fasse das Wichtigste am Schluss nochmal zusammen.

WANN und WO?

Frag bei uns nach Plätzen im Gruppentraining oder vereinbare einen individuellen Termin mit uns.

Der Trainer / Coach kommt gern in Deine Stadt. Auf Wunsch kann Dein Training auch in München, in unserem TV-Studio stattfinden. Hier können wir gemeinsam praktische Übungen unter Live-Bedingungen trainieren und das Ergebnis optimal analysieren.

7 Prüfe, wie Du RICHTIG STEHST

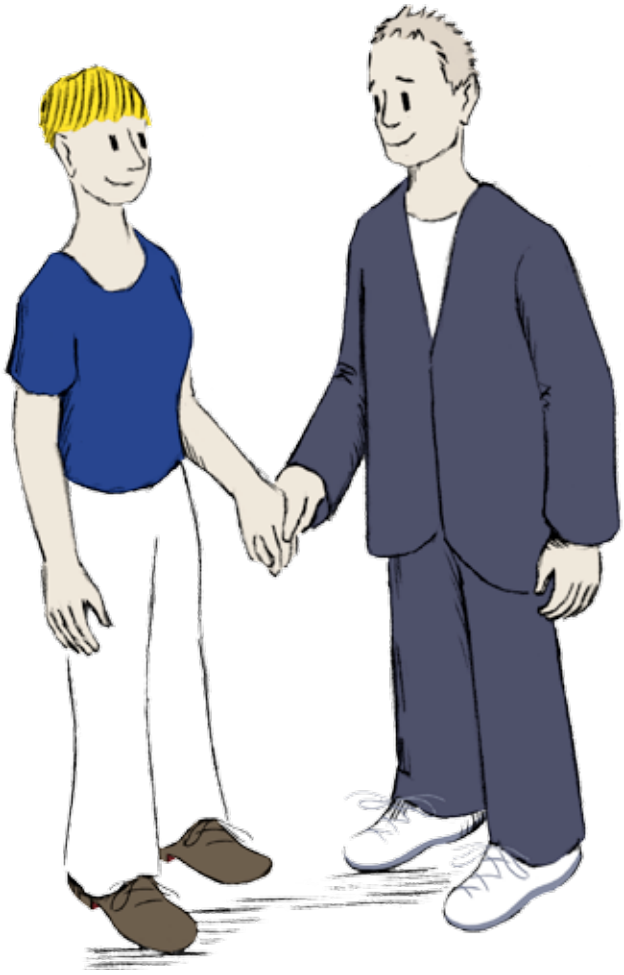
Während des Vortrags stehst Du am besten aufrecht, aber bequem. Spüre beide Füße auf dem Boden. Mache bitte keine Turnübungen. Klammere Dich nicht am Pult fest. Deine Füße sollten keinen Polka tanzen, sondern ruhig und fest stehen! Halte den Kopf aufrecht, nicht zu hoch und nicht zu tief. Und suche immer wieder den Blickkontakt zum Publikum.

8 Beherrsche Deine STIMME

Stell Dir vor, Du bist gerade unterwegs mit Deinen Freunden. Ihr habt Spaß, lacht miteinander, plaudert – und auch Du gibst gerade Deinen Senf zum Thema XY dazu. So, und genau diese Stimme – das ist Deine Wohlfühlstimme. Versuche diese Tonlage in Deinem Auftritt anzustimmen! Wenn Deine Stimme zittert, atme tief und fest! Das hilft. Eine gute Lockerungsübung im Vorfeld: Nimm einen Weinkorken zwischen die Zähne und versuche etwa zehn Minuten damit zu sprechen – ähmmm, am besten Du machst das irgendwo, wo Dich niemand sieht und hört.

mbw

Nimm jemanden zum HÄNDCHEN HALTEN mit 9



Nicht umsonst haben Stars und Promis ihren Assistenten oder ihren Manager dabei, wenn sie einen Aufritt haben. Vielleicht kann auch Dich jemand zu Deinem Auftritt begleiten? Generell ist es gut, eine vertraute Person dabei zu haben (z.B. eine/n gute/n Kollegen/-in oder eine/n Freundin, der/die in einer ähnlichen Branche arbeitet) – quasi zum Händchenhalten. Deine Begleitperson bringt viele Vorteile mit sich: Sie sagt Dir, wenn Du Petersilie zwischen den Zähnen hast oder wenn ein Haar irgendwo hängt, wo es nicht hängen soll. Eine Begleitperson kann auch ein nützlicher Gesprächspartner vor Ort sein – man steht dann einfach nicht so dumm und allein in der Gegend rum und muss nicht ständig in sein Handy schauen. Du fühlst Dich einfach besser und sicherer, wenn jemand dabei ist. Deine Begleitung kann auch am Schluss ein ehrliches Feedback geben: Wo warst Du gut? Und wo kannst Du beim nächsten Mal noch besser werden?

10 Bleib DU SELBST

Das ist zwar die letzte, aber eigentlich die allerwichtigste Regel: Verbieg Dich nicht – denn wenn Du etwas tust und sagst, was nicht zu Dir passt, dann nehmen die Leute es Dir auch nicht ab. Du wirkst unglaubwürdig. Wenn Du also eine Dialektfärbung hast, dann sei stolz darauf. Wenn Du viel mit den Händen sprichst, dann mach das auch. Wenn Du viele Füllwörter nutzt, dann lässt sich das in einem Vortrag nicht ändern. Bleib einfach Du selbst.

Willst Du MEHR?

Wenn Du noch mehr Tipps suchst – wir sind für Dich da. Wir bieten seit über 30 Jahren Trainings und Coaching rund um das Thema Kommunikation, Präsenz und Wirkung.

Mehr dazu unter:
mbw-team.de/trainings

oder rufe uns an:

089 / 55 178 380

mbw
Wir schaffen Präsenz, die wirkt

mbw | Medienberatung der Wirtschaft GmbH
Max-Joseph-Straße 5
D–80333 München
office@mbw-team.de
mbw-team.de