

Die Leinen los: Der erste Eindruck

Das alles haben Sie bereits abgehakt:

- ✓ Der Auftrag für den Vortrag, das Seminar ist klar.
- ✓ Die Lernziele passen.
- ✓ Ihr „Drehbuch“ für die Veranstaltung steht.
- ✓ Sie haben ein erstes Bild von den Zuhörern bzw. Teilnehmern.
- ✓ Die Unterlagen sind vorbereitet.
- ✓ Die Medien stehen bereit und die Geräte funktionieren.
- ✓ Die Zuhörer bzw. Teilnehmer haben Platz genommen und blicken erwartungsvoll auf Sie ...

... und nun treten Sie das erste Mal vor die Zuhörer oder vor die Gruppe.

Zeigen Sie sich für den ersten Eindruck „in voller Länge“. Das gilt auch dann, wenn Sie am Beginn vom Veranstalter vorgestellt werden.

Danach treten Sie ein Stück an die Teilnehmer heran; zeigen Sie sich. Erscheinen Sie nach Möglichkeit nicht hinter Tischen und Apparaturen.

Jetzt brauchen Sie:

- Positive Gedanken: Ich bin gut vorbereitet. Hier ist ein nettes Publikum. Wir haben wichtige Lernziele. Usw.
- „Eine Pause vor dem Start“: Einige Sekunden ruhig und ohne zu sprechen dastehen.
- In dieser Zeit in die Runde schauen, Blicke sammeln, eher auf die freundlichen Gesichter achten.
- Selbst auch ein freundliches Gesicht zeigen. („Wie man in den Wald ruft, so kommt es zurück.“)
- Die Körperhaltung: Ein freier Stand, Füße schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Oberkörper und Kopf aufrecht, Hände oberhalb der Gürtellinie vor dem Körper – das wirkt aktiv und signalisiert Bereitschaft zum Handeln.

Bis jetzt haben Sie für einen guten ersten Eindruck gesorgt. Erst jetzt beginnen Sie zu sprechen.

So starte ich einen Vortrag:

1. nonverbal

freundliches
Gesicht

Achtung
Vampire!

Pause
vor dem Start

Blicke
sammeln

freier Stand
('Surfbrett')

selbst
positiv
eingestellt

Raum
und Geräte
o.k. ✓

Brücke
zu den Tn.



An dieser Stelle noch zwei rhetorische Tipps für Vortragende:

■ Zuerst zum Sprechen: Wo entstehen die Töne? Entsteht der Ton im Bauch, in der Brust, im Hals oder im Mund? Physikalisch gesehen nimmt der Ton seinen Ausgang bei den Stimmbändern. In der bildlichen Vorstellung sollte der Ton 5 cm vor dem Mund entstehen, dann ist die Sprache schon auf dem Weg zu den Zuhörern. Und das Luftholen und Sprechen fällt leichter.

■ Was tun bei Lampenfieber? Lampenfieber ist eine erhöhte Aktivitätsbereitschaft und damit eine Stressreaktion. Eine Portion Lampenfieber und damit Stress sind in der Anfangssituation völlig normal. Sogar erfahrene Schauspieler, die jahraus, jahrein vor Publikum auftreten, geben zu, dass sie aufgeregt sind.

Eine Portion Lampenfieber ist sogar förderlich. Körper und Geist sind bereit, loszustarten. Energie wird bereitgestellt.

Das Problem beginnt, wenn das Lampenfieber zu hoch wird, wenn der Stress das Denken blockiert und der Körper zittert.

Hier hilft:

- ✓ Sich oft bewusst machen: Ich bin positiv eingestellt und mir meiner Sache sicher.
- ✓ Den Start detailliert vorbereiten, Spickzettel verwenden.
- ✓ Auf die aufmunternden und zustimmenden Gesichter im Publikum schauen.
- ✓ Bewusst ausatmen und dabei Anspannung loslassen.
- ✓ Passende Aktivitäten und geplante Ortsveränderungen. Z.B.: Erst auf das Programm zeigen und dann 5 Schritte weggehen und sprechen. Oder etwas austeilen usw. Aktivitäten reduzieren das Zuviel an Energie.

Sind die ersten Minuten überstanden, sind der Vortragende, seine Energie und das Thema so richtig in Fluss gekommen.

Ein bebildeter Spickzettel für den Start



Soll heißen:

- Ich freue mich, dass Sie da sind
- an diesem schönen Ort
- dass wir pünktlich beginnen können
- Sie eine gute Anreise hatten
- Es wartet auf Sie ein buntes Programm
- von dem Sie viel mitnehmen können
- nun geht es los !