

Einfach präsentieren – Worauf es wirklich ankommt

Martina Pütz

Literaturempfehlung Tanja Löschhorn Sep. 2020


Erfahrungen und Erinnerungen haben unser Bild und unsere Meinung von uns selbst als Präsentator geprägt. Wir alle haben gelernt wie wir auftreten und präsentieren sollen.

In diesem Buch geht es um das „Entlernen“ all jener Gebrauchsanweisungen wie „man“ präsentieren muss, um erfolgreich zu sein.

Die Devise ist also - raus aus dem Korsett, kein Rollenspiel, keine fremden Konzepte verfolgen, sondern einfach sich selbst sein, **auf sich selbst und seine Natürlichkeit vertrauen.**

Dieses Buch ist ein Ratgeber, ein guter Freund, welcher dich erinnert, was tatsächlich in dir steckt. Es zeigt die natürliche Kunst des Präsentierens auf und stärkt somit das Vertrauen in dich selbst. Alle Techniken und Instrumente, die du für einen souveränen Auftritt benötigst, sind längst Teil Deines Repertoires. Entfalte Deine natürliche Auftrittskompetenz, denn gut präsentieren ist einfacher als bis dato gelernt! Gerne halte ich die spannendsten Punkte fest.

Parkposition

Finde für den Beginn deiner Präsentation (bevor Du sprichst!) eine Ruheposition oder **Starthaltung für Körper und Hände**, die dir gut steht (Feedback einholen, wann du besonders sicher und authentisch wirkst). z.B. Handgelenk halten, Hände hinter Rücken halten, Handflächen aufeinander, auf beiden Beinen, auf einem Bein stehen.

Weichzeichner weglassen

Leider wollen wir zu oft auf unsere Defizite hinweisen, wir bieten uns meist ganz vorsichtig an mit Konjunktiven/Füllwörter wie **eigentlich, vielleicht, man, sozusagen, manchmal, irgendwie usw.** Wir sollten versuchen diese Weichzeichner möglichst wegzulassen, denn sie verraten Unsicherheit oder Zweifel und verwässern unsere Aussage. **Setze eine „starke Sprache“ ein.**

Sprachübungen

Unsere Zuhörer sollten uns wenigstens hören, verstehen wäre noch besser!
Mit einem Korken zwischen den Schneidezähnen trainieren wir das „Überartikulieren“ und erhalten ein **Gefühl für deutliche und betonte Aussprache**. Nuscheln und schnelles Sprechen ist hiermit unmöglich.

Sprechdenken

Charmantes und einfaches Medium, welches als **Überbrückungskabel** dient, wenn wir den Faden verloren haben. Mit lautem Denken wirken wir souverän und bleiben trotzdem in der Führung, der Zuhörer kann uns folgen.

Wir sollten laut aussprechen (positiv formuliert), was uns durch den Kopf geht, z.B. „lassen Sie mich kurz nachdenken....“ oder „ich muss mich rasch sortieren....“
Auch wenn Du nach einem Wort suchst, sag es....“ich suche nach dem richtigen Wort.....“

Lampenfieber

Das A und O ist eine **gute mentale Vorbereitung!** Wir suchen nicht nach Kritikpunkten, sondern feuern uns selbst an (Beispiel Boxer, welcher in den Ring steigt).

Durchlaufen wir unsere Präsentation vor unserem geistigen Auge, Begegnen wir unserem Auftritt mit Freude, Selbstvertrauen und Leichtigkeit. Negativ-Bilder werden gestoppt und zu positiven verwandelt.

Flaggensprache

Mit Formulierungen wie „Das Wichtigste ist für Sie....“ hisst du die Fahne genau an der Stelle, an der es einen **Höhepunkt oder etwas Besonderes** gibt. Mit dieser Technik stellst du sicher, dass die Aufmerksamkeit der Zuhörer auf den folgenden Punkt gelenkt wird.

Geheimwaffe lächeln

Finde Dein Grundlächeln in Dir, denn ein Lächeln, das von Herzen kommt, wärmt an. Es ist ein **Ausdruck deiner inneren Grundhaltung**. Ggf. erinnere dich an eine Situation, die dir ein Lächeln auf die Lippen zaubert und starte mit diesem Gefühl deinen Vortrag.

Fazit

Jeder kann präsentieren! Aber die eigene innere Bewertung steht uns oft im Weg. Fremd- und Selbstbild klaffen oftmals auseinander. Ein effektives und erfolgreiches Training, um Dich für Deinen Auftritt zu stärken ist simpel - **Baue ein Gegengewicht zur permanenten Selbstkritik auf und kräftige den „Selbstwert-Muskel“!**