

# **DREI TIPPS ZUM START**

## ÄHM!?

Ähm, ganz gleich, wie gut deine äh Stimme, wie ähm stimmig dein Text oder wie stimmungsvoll deine äh Performance ist – »äh« und »ähm« sind Stimmungskiller. Wir wollen diese Füllwörter nicht lesen und wir hören sie auch nicht gern. Sie unterbrechen den Sprachfluss und schwächen die Botschaft. Sie vermitteln Nervosität und Unsicherheit. Sie sorgen bei deinem Publikum für Desinteresse oder Antipathie. Wir nutzen Füllwörter natürlich unbewusst. Deshalb fällt den meisten ihr inflationärer Einsatz gar nicht auf. Andere haben sich mit ihren »Ähms« längst abgefunden und meinen, sie bräuchten diese, um nachzudenken und den Anschluss zu finden. Da widerspreche ich mit einem entschiedenen: Äh, nein! Du brauchst vielleicht eine kurze Pause, aber sicher kein Füllwort.

Es gibt einen einfachen Trick: Schließe den Mund, wenn du eine Sprechpause machst. Schließe den Mund am Satzende und bei jeder anderen natürlichen Pause des Satzes. Warum? Versuch mal, »ähm« mit geschlossenem Mund zu sagen. Es wird dir nicht gelingen. Ist der Mund geschlossen, erzeugst du eine natürliche Pause. Die klingt besser als jedes Füllwort und gibt dir dennoch einen Moment für den nächsten Einstieg.

## WOHIN MIT MEINEN HÄNDEN?

Behalte die Kontrolle – über deinen Text, deine Stimme und deinen Körper! Was machst du während eines Vortrags mit deinen Händen? Das hängt zunächst davon ab, ob du ein Mikrofon, ein Manuskript oder einen Klicker für deine Präsentation in der Hand hast. Die meisten Menschen fühlen sich auf der Bühne weniger

verloren, wenn sie sich buchstäblich an etwas festhalten können. Im besten Fall gilt allerdings: Sprich frei – auch mit den Händen.

Erfordern die Gegebenheiten eine Mikrofonierung, sind das Clipmikro oder das Headset die erste Wahl. Auf ein Manuskript verzichtest du bestenfalls, ebenso wie auf den Klicker. Deine Performance ist wirkungsvoller, wenn du mit deiner Körpersprache das Gesagte akzentuiert unterstützt.

Sind beide Hände frei, ist deine Grundposition die folgende: Du umfasst mit den Fingern der rechten Hand den Daumen deiner linken Hand. Dann legst du die Finger der linken Hand über dem Handrücken der rechten Hand ab. Positioniere deine »verschränkten« Hände ungefähr auf Gürtelhöhe. Diese Handhaltung strahlt Ruhe und Sicherheit aus. Ein weiterer Vorteil: Du kannst dich an deinem Daumen »festhalten« und diesen sogar unbemerkt kneten, wenn du Anspannung abbauen musst. Aus dieser Grundposition heraus setzt du deine Hände mit gezielten Gesten ein. Verstärke deine Botschaften, betone prägnante Stellen, Sorge für Aufmerksamkeit – und kehre immer wieder in die Grundposition zurück.

## WAS TUN BEI EINEM BLACKOUT?

Du bist gut vorbereitet, du bist gut drauf, du bist mittendrin – und plötzlich verlierst du den Faden. Du weißt nicht, wie es weitergeht. Horror! Nichts wird so gefürchtet wie der berühmt-berühmte Blackout. Was tun?

Das Wichtigste: Fall nicht aus der Rolle, bleib ruhig und professionell! Dein Körper reagiert unmittelbar mit erhöhtem Puls – steuere dagegen! Atme ein-, zweimal tief in den Bauch. Es denkt in deinem Kopf automatisch: »Verdammt, was ist der nächste

## DREI TIPPS ZUM START

Satz? Was mache ich jetzt? Ich bin verloren!« Denk aktiv dagegen: »Bleib ruhig, bleib souverän.«

Manchmal reicht das schon, um den Anschluss wiederzufinden. Wenn nicht, suche den Anschluss in den Tiefen deines Hirns oder im Manuskript. Das kann zwar einige Sekunden dauern, aber dafür hat jedes Publikum der Welt Verständnis. Versuche, die Blockade zu lösen, indem du deine Körperhaltung und deinen Stand veränderst.

Die Irritation deines Publikums wächst mit der Länge der Pause. Nach fünf Sekunden fällst du auf, nach zehn Sekunden musst du spätestens wieder sprechen. Floskeln wie »Einen kleinen Moment bitte« oder »Geben Sie mir eine Sekunde« sind eine Option – aber nicht die beste.

Suche nicht krampfhaft nach dem einen, dem nächsten Wort in deinem Text. Wenn du inhaltlich weißt, was du sagen möchtest, formuliere um! Es kann auch ratsam sein, im Vortrag zum nächsten Abschnitt zu springen; vorausgesetzt, du hast den Einstieg parat und lässt nichts Wesentliches aus. Lässt es die Textstelle zu, kannst du dich auch ans Publikum wenden: »Gibt es bis hierhin Fragen? Hat damit schon jemand Erfahrungen gemacht?« Auf diese Weise gewinnst du wertvolle Sekunden.

Triffst dich der Blackout mitten im Satz, kommt hier Trick 17: Mach ein nachdenkliches Gesicht (Das dürfte dir in diesem Moment nicht so schwerfallen!), nimm eine andere Position ein und sprich die magischen Worte: »Lassen Sie es mich anders sagen ...« Nun fährst du mit einer neuen Formulierung oder einem neuen Gedanken fort.

Wenn du Haltung bewahrst, fällt dein Aussetzer in den meisten Fällen gar nicht auf. Vielleicht ist es eine künstlerische Pause?! Vielleicht ist es kein zerebraler Stromausfall, sondern ein genialer Geistesblitz, der deine Gedanken unterbrochen hat! Entscheidend ist, wie du mit dem Texthänger umgehst. Peinlich wird es nur, wenn du hektisch wirst.

# **01. MEDIZIN GEGEN LAMPENFIEBER**