

Nervosität – Kein Grund, nervös zu werden...

Zu Beginn des Artikels möchte ich Ihnen von einem interessanten Bekenntnis berichten: Der bekannte US-Talkmaster Dick Cavett erklärt nämlich, dass er selbst vor jeder Fernsehsendung immer sehr nervös sei. Er gibt uns jedoch den Rat, Lampenfieber nicht so tragisch zu nehmen, denn es dringt immer viel weniger davon nach außen, als wir denken. „Sie sollten einfach wissen: Von dem, was Sie fühlen, sieht der Zuschauer nur ein Achtel. Wenn Sie innerlich sehr nervös sind, sehen Sie nach außen ein bisschen nervös aus. Und wenn Sie innerlich total außer Kontrolle geraten sind, wirken Sie vielleicht ein wenig bekümmert. Nach Außen dringt alles weit weniger krass, als Sie es selbst empfinden. Jeder, der in einer Talkshow erscheint, sollte sich selbst daran erinnern: Das, was er tut, sieht besser aus, als er es empfindet... Ihre Nerven mögen Ihnen tausend Elektroschocks verpassen, der Zuschauer sieht bloß ein paar Zuckungen.“

Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Hilfestellungen und Anregungen zum Umgang mit Nervosität und Lampenfieber geben. Und da auch bei bester Vorbereitung einmal etwas schief gehen kann, werde ich zum Ende des Artikels noch auf den Fall eingehen, dass es doch einmal zum gefürchteten Blackout kommen sollte.

Vergessen Sie das Vorurteil, dass Lampenfieber etwas Schlechtes sei

Die meisten Menschen fürchten sich vor dem Lampenfieber, das sie im Vorfeld oder zu Beginn eines Redeauftritts erfasst. Erste Anzeichen von Nervosität (wie z. B. feuchte Hände und flache Atmung) führen nicht selten zu Unsicherheit und Redeangst. Nervosität kann entgegen diesem Vorurteil jedoch auch als etwas sehr Gutes begriffen werden, sorgt sie doch dafür, dass Hormone ausgeschüttet werden, die uns Energie liefern und unsere Aufmerksamkeit schärfen. Oder waren Sie schon einmal nervös und gleichzeitig müde und unaufmerksam? Vielleicht sollten wir unsere Einstellung zur Nervosität einmal überdenken. Statt Angst vor ihr zu haben, können wir sie dann vielleicht auch willkommen heißen und besser mit ihr umgehen. So lässt sich verhindern, dass Nervosität gleich zur Redeangst wird. Wie wir sie in den Griff bekommen und ihre Kraft produktiv nutzen können, erfahren Sie hier:

Neutralisieren Sie Stressfaktoren

Schnell fühlen wir uns gestresst, wenn wir uns mit etwas konfrontiert sehen, das uns nicht bekannt ist und das wir nicht genau einschätzen können. Neutralisieren Sie diesen Stressfaktor, indem Sie sich Unbekanntes bekannt machen: Kenne ich den Vortragsraum? Funktioniert die Technik? Finde ich einen Parkplatz? Wie viele Menschen werden mir zuhören? Usw. Diese und andere Fragen, die Sie schon in der Vorbereitung klären können, sollten jedoch unmittelbar zu Beginn Ihrer Rede und kurz davor keine Rolle mehr spielen. Eine gute und langfristige Vorbereitung gibt uns die Sicherheit, die wir brauchen, um Nervosität vorzubeugen.

Manche Redner und Rednerinnen machen sich darüber hinaus oft große Gedanken, ob die Krawatte richtig sitzt, die Bluse vielleicht einen Fleck hat, die Haare richtig fallen und ob das Make-up seinen Zweck erfüllt. Solche Gedanken sind störend,

lenken ab und sind eigentlich leicht zu beseitigen, indem Sie vor Ihrem Vortrag einfach einen Blick in den Spiegel werfen. Die Gewissheit über das eigene Äußere gibt dann das notwendige Selbstvertrauen.

Gute Stichwortzettel sind unerlässlich

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für einen guten Stichwortzettel für Ihre Rede. Bereiten Sie ihn so vor, dass Sie den roten Faden immer leicht wieder aufnehmen und sich schnell und zuverlässig in Ihren Notizen zurechtfinden können. Wer zu viel Text und zu wenig Struktur auf dem Manuskript unterbringt, wird es sehr schwer haben. Gerade wenn Sie wegen einer Zwischenfrage oder einem spontan ausgeführten Beispiel Ihren eigentlichen Vortrag kurzzeitig verlassen, helfen gut durchdachte und übersichtlich angeordnete Stichpunkte dabei, schnell und ohne Mühe wieder in die vorbereitete Struktur zurückzukehren.

Behalten Sie Ihr Publikum im Blick

Oft konzentrieren wir uns bei Vorträgen vor größerem Publikum ausgerechnet auf die Zuhörer, die verunsichernde Signale senden (die vielleicht eine SMS schreiben, eine Zeitschrift lesen oder dergleichen). Suchen Sie sich stattdessen Zuhörer, die Ihnen positiv gestimmt sind und aufmerksam zuhören. Ein Kopfnicken, eine positive Körperhaltung oder ein Lächeln, also alles, was Ihnen zeigt, dass man Ihnen zustimmt und Ihrem Vortrag folgt, stärkt Ihre Selbstsicherheit und baut damit Lampenfieber ab.

Lockern Sie Ihre Stimme

Nervosität ist für die meisten Außenstehenden unsichtbar, wie wir aus der Einleitung wissen. Manchmal kann man sie jedoch hören – immer dann, wenn die Stimme nicht so ist, wie sie sein sollte, wenn Sie etwas brüchig klingt oder wenn sich Krächzlaute einschleichen. Für diesen Fall möchte ich Ihnen einen sehr guten Tipp von einem geschätzten Dramaturgen nicht vorenthalten: Summen, kauen und schlucken Sie gleichzeitig! Das lässt Ihre Stimme in Hochform kommen und man hört auf keinen Fall Ihr Lampenfieber.

Essen Sie vor Ihrer Rede mäßig und mit Bedacht

Schwere und fettige Mahlzeiten belasten den Organismus und hemmen ihn beim Denken und Sprechen. Achten Sie daher darauf, vor einer Rede nicht zu fetthaltig und zu viel zu essen. Beachten Sie auch die richtige Zufuhr von Kohlenhydraten: Verwenden Sie keinen reinen Zucker, der aus kurzkettigen Kohlenhydraten besteht und rasch ins Blut strömt. Denn schneller Zucker ist gefährlich. Nach einem kurzen Hoch folgt ein langes Tief. Beste Voraussetzungen für eine längere Konzentrationsphase sind stattdessen langkettige Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornbrot), denn diese werden vom Körper erst in Zucker zerlegt und strömen nicht sofort ins Blut. Sie stehen Ihnen deshalb als Energiespender länger zur Verfügung.

Aller Anfang ist schwer...

Es gibt kaum etwas Schlimmeres, als einem auswendig gelernten Vortrag zuhören zu müssen. Das freie Reden mithilfe eines Stichwortmanuskripts belebt hingegen den Vortrag und lässt Ihre Redeweise authentisch wirken. Den Beginn Ihrer Rede sollten Sie jedoch trotz allem immer sehr präsent im Kopf haben. Denn die Nervosität ist am Anfang stets besonders intensiv. Hat man erst einmal begonnen, lässt sie sehr schnell nach. Sorgen Sie also dafür, dass Sie sich zu Beginn im Text besonders sicher fühlen, dann kann Ihnen kaum etwas passieren.

So strahlen Sie Ruhe und Sicherheit aus

Für den unmittelbaren Umgang mit Nervosität und Lampenfieber können Ihnen außerdem ein paar Tipps helfen, die zeigen, wie Sie Ruhe und Sicherheit ausstrahlen können: Beginnen Sie nicht bereits auf dem Weg zum Podium mit dem Sprechen, sondern gehen Sie immer erst zu Ihrem endgültigen Platz. Bevor Sie dann Ihren Vortrag eröffnen, nehmen Sie erst einmal Blickkontakt mit Ihren Zuhörern auf. Das wirkt sehr souverän, schafft Atmosphäre, und Sie nehmen automatisch auch eine gute Körperhaltung ein, weil ein Auf-den-Boden-Schauen so nicht möglich ist. Sprechen Sie zu Beginn ruhig etwas lauter, eine kräftige Stimme strahlt ebenfalls Souveränität aus, und die meisten Redner beginnen eher zu leise, was als ein typisches Indiz für Unsicherheit gewertet wird. Genauso wie Ihre Sprache und Ihre Inhalte sollten sich auch Ihre Gesten oberhalb der Gürtellinie bewegen. Auch dieses Detail ist sehr wirkungsvoll.

Was tun, wenn das Blackout kommt

Natürlich kann es passieren, dass Sie trotz guter Vorbereitung und Einhaltung der Tipps mitten in Ihrer gut aufgebauten Rede plötzlich den Faden verlieren und dem viel zitierten Blackout begegnen. Jetzt gilt es, zunächst Ruhe zu bewahren und dann den Moment des Steckenbleibens zu überwinden. Erst einmal können Sie gut und gerne eine Pause machen. Eine Pause wird oft als Zeichen von Schwäche empfunden, das Gegenteil ist der Fall. In meinen Seminaren lernen Sie sogar, die Pause als „Stilmittel“ einzusetzen. Außerdem hat man herausgefunden, dass eine Pause von bis zu 5 Sekunden von Ihrem Publikum noch als Denkpause aufgefasst wird. So eine Pause verschafft Ihnen in der Regel genug Zeit und Ruhe, sich neu zu orientieren. Ist dafür eine kurze Denkpause nicht ausreichend, hat es noch niemandem geschadet, kurz zuzugeben, dass er den Faden verloren hat. Dies wird vom Publikum meist sogar als sympathisch empfunden, und Sie brauchen nicht angestrengt zu versuchen, diese kleine Panne zu vertuschen.

Eine sehr elegante Lösung, die Ihnen auch zu Verfügung steht, um einen kleinen Hänger zu überbrücken, ist die Zusammenfassung. Fassen Sie ruhig noch einmal den letzten Abschnitt Ihrer Rede oder Ihrer Präsentation zusammen. Sie benutzen dabei Ihr Ultrakurzzeitgedächtnis, und das ist sehr einfach. Während Sie das tun, können Sie sich in Ihrem Skript oder Ihrem Kopf umschaun. – Und auch Ihre Zuhörer haben Gelegenheit, das bisher Gehörte zu rekapitulieren.

Sie haben auch die Möglichkeit, eine Frage an das Publikum zu stellen, wie z. B. „Haben Sie noch Fragen?“ oder dergleichen. Und überdies können Sie ebenfalls eine Pause einläuten, wenn die Zeit schon fortgeschritten ist, oder einfach zu einem neuen Thema wechseln.

Nobody is perfect

Ein kennzeichnendes Merkmal beim Menschen sind Fehler, denn kein Mensch ist perfekt. Perfektion schafft Aggression und entfremdet nur. Kleine Fehler und Aussetzer werden von unseren Zuhörern meist als sehr sympathisch (weil menschlich) empfunden. Diese Erkenntnis sollte uns entspannen und unser Urteil über uns selbst nicht allzu streng werden lassen.

Freuen Sie sich auf das prickelnde Lampenfieber vor Ihrer nächsten Rede! Mit den Tipps aus diesem Artikel können Sie gelassen auf Ihre Nervosität reagieren.

Kommen Sie gut an!

Ihr

René Borbonus



René Borbonus

Die überzeugende Kommunikation beschäftigt René Borbonus schon seit seiner Ausbildung: Der gelernte Bankkaufmann war zwei Jahre lang für die Werbung und Öffentlichkeitsarbeit der viertgrößten deutschen Sparkasse tätig. Im Anschluss entschied er sich für ein Studium der Germanistik, Politik und Psychologie an der Universität Bonn. Sein starkes Interesse an der Wissensvermittlung mündete 1997 in einer professionellen Trainerausbildung, bei der er sich mit Konfliktmanagement, Moderation und Methoden zur strategischen Erfolgsplanung befasste. Sein Talent zur freien Rede perfektionierte er unter Anleitung namhafter Rhetorikspezialisten.

Heute gibt er selbst seine Rhetorik-Kenntnisse als Coach und Redeberater an seine Kunden weiter. In seinen oft prominent besetzten Rhetorik-Trainings und Redecoachings finden sich unter anderem Abgeordnete des Deutschen Bundestages und Vorstandsmitglieder bekannter Unternehmen. Nicht nur beim Rededuell und bei der Gesprächsführung hat René Borbonus eine sportliche Einstellung: Er spielt in einem großen Verein wettkampforientiertes Mannschafts-Tischtennis.

Die Frage, welche Elemente einen Menschen überzeugend machen und wie er seine Anliegen am besten aufbereitet, um andere für sich zu gewinnen, ist ein wichtiger Schwerpunkt seiner Arbeit. Gerade in verantwortungsvollen beruflichen Positionen kommt es auf die Fähigkeit an, sich selbst mit einem Thema angemessen präsentieren können und die Zuhörer durch stimmige verbale und nonverbale Kommunikation mitzureißen. Und genau dabei möchte er seine Teilnehmer unterstützen!