

Besser präsentieren

Einstellung, Auftritt und Sprache sind entscheidend

Niemand ist perfekt. Auch beim Präsentieren geht es nicht darum, fehlerlos zu sein, sondern professionell vor dem Publikum aufzutreten. Wir sprachen mit der Expertin Nicola Schmidt über Ausstrahlung, Rhetorik und verlorene Fäden.



Nicola Schmidt ist Wirkungsverstärkerin und Imagetainerin.
www.schmidt-nicola.de

Das Büro: Frau Schmidt, der erste Eindruck ist entscheidend. Wie wird dieser möglichst positiv?

Nicola Schmidt: Ich wurde mal gefragt, ob man in einer Präsentation über die Köpfe hinwegsehen darf. Besser nicht, denn Sie laufen Gefahr, dass die Zuhörer dann nicht mehr bei Ihnen sind. Schauen Sie in die Gesichter, in die freundlichen länger, in die weniger freundlichen kürzer. So holen Sie Ihr Publikum ab. Bevor Sie jedoch anfangen zu reden, genießen Sie Ihre Pause und warten, bis alle sitzen. Ob Sie zu Beginn eine Frage stellen oder ein Zitat aussprechen, ist Geschmackssache. Vermeiden Sie jedoch Floskeln wie: „Ich freue mich, dass Sie so zahlreich erschienen sind.“ Zum ersten Eindruck gehört auch der Check Ihrer Kleidung. Sind Schuhe und Outfit in Ordnung? Überprüfen Sie Ihre Einstellung zum Thema. Wer mit einem ungunstigen Gefühl in einen Vortrag geht, strahlt das nämlich auch aus. Sie sind aufgeregt? Macht nichts, denn das geht auch vielen Profis so. Wenn Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren und bewusst in den Bauch atmen, kommen Sie gut zur Ruhe.

Durch welche Mittel und Methoden kann man seine Ausstrahlung verbessern?

Überprüfen Sie Ihre Haltung. Stehen Sie aufrecht. Haben Sie die Schultern vielleicht etwas nach oben gezogen? Das bedeutet, aus Angst den Nacken zu schützen. Um jedoch selbstsicher vor einem Publikum zu sprechen, ist es besser, das Brustbein zu öffnen, indem wir die Schultern nach hinten abrollen. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, und die Hände sind auf Gürtelhöhe. Die innere Einstellung zu den Zuhörern, zum Thema und auch zu sich selbst sind wichtige Faktoren, die die Ausstrahlung pushen. Lächeln Sie!

Neben Mimik und Gestik ist eine gute Rhetorik wichtig. Was macht sie aus?

Nutzen Sie Positivbotschaften, und vermeiden Sie Minuswörter, wie Konjunktive und Floskeln: könnte, eigentlich, muss, leider usw. Denn dann hört Ihnen nach kurzer Zeit keiner mehr zu. Wenn Sie präsentieren, führen Sie mit Ihrem Publikum nämlich einen Dialog und keinen Monolog. Schließlich sitzen Menschen vor Ihnen, die zuhören. Stellen Sie ruhig die eine oder andere rhetorische Frage. Und halten danach eine Pause ein. So kann Ihre Frage wirken. Denken Sie immer daran: Sie kennen Ihre Präsentation, Ihre Zuhörer nicht. Also lassen Sie Ihre Fragen wirken. Auch Abstimmungsfragen kommen je nach Thema gut an. Aber: Eine Abstimmungsfrage pro Vortrag reicht!

Jemand hat den Faden verloren. Wie kommt er stilvoll aus dieser Situation heraus?

Selbst wenn man den Faden verloren hat, merkt das Publikum das meistens nicht. Deshalb keine Angst vor einer Pause. Diese kann nämlich genutzt werden, um einen Hänger zu überbrücken. Sollte die Pause jedoch zu lang werden, dann sagen Sie ruhig: „Ich habe den Faden verloren. Bitte helfen Sie mir, ihn suchen.“ Die meisten aus dem Publikum werden wahrscheinlich anfangen zu lachen. Humor ist immer gut, Lachen befreit die angespannte Haltung. Sicher wird der verlorene Faden dann schnell wieder gefunden.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Gerrit Krämer.

Mit ein paar Kniffen und etwas Übung können Sie jedes Publikum begeistern.

