

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6344/1768483/-der-wahrhaft-souveraene-stellt-sich-nicht-aufs-podest-news-aktuell-spricht-mit-der> abgerufen werden.

news aktuell GmbH

"Der wahrhaft Souveräne stellt sich nicht aufs Podest" - news aktuell spricht mit der Kommunikationsexpertin Christiane Wettig über die Kunst der souveränen Präsentation (mit Bild)

18.02.2011 - 11:40 Uhr, news aktuell GmbH

Hamburg (ots) - Vorträge halten und Ergebnisse präsentieren gehört im Berufsalltag zum Handwerkszeug. Dabei ist es wichtig, Themen klar, spannend und locker rüberzubringen. Nur die wenigsten Redner werden mit diesem Talent geboren. Wie eine gute Präsentation gelingt, zeigt Kommunikationsexpertin Christiane Wettig in einem media workshop "Überzeugend präsentieren" am 16. und 17. Mai in Hamburg. In einem Expertengespräch verrät sie Tricks und geht auch auf das Thema "Lampenfieber" ein.

Weitere Infos zum media workshop "Überzeugend präsentieren": <http://www.media-workshop.de/PM/1601>

news aktuell: Frau Wettig, was sind die entscheidenden Faktoren für eine gelungene Präsentation?

C.Wettig: ASS - Authentizität, Spannung und Sympathie wirkt besser als jede Kopfschmerztablette. Das fängt schon bei der klaren, verständlichen Sprache an. Fachchinesisch strengt die Zuhörer viel zu sehr an. Einzige Ausnahme ist eine kleine, wohldosierte Prise vor Fachpublikum, damit sie erkennen: "Das ist einer von uns." Ausgesprochen wirkungsvoll ist auf jeden Fall eine angenehme und sichere Ausstrahlung. Das vermittelt man durch Körpersprache, die zu einem selbst und zur Situation passt. Am besten, man schenkt dabei jedem per Augenkontakt seine Aufmerksamkeit. Inzwischen plädiere ich auch immer häufiger dafür, auch mal auf Powerpoint zu verzichten. Schöne Alternativen sind Produkte oder thematisch passende Objekte, die zum Anfassen durch die Reihen wandern. So gab es schon Chips von einer Produktmanagerin und Wein von einem Reiseexperten. Ein Ingenieur ließ uns ein Haar ausreißen und erklärte daran die Anforderungen an hauchdünne Klebstoffschichten. So wurde die an sich hochkomplizierte Technik wunderbar anschaulich. Toll! Auf diese Weise animiert man sein Publikum zum Mitmachen und Mitdenken, statt dass es passiv den Vortrag konsumiert - und einschläft. Etwas Aktivierendes sollte übrigens in jeder Präsentation passieren, die länger als zehn Minuten dauert. Schon haben Sie nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern auch den Respekt und die Herzen der Zuhörer gewonnen.

news aktuell: So hört sich das sehr einfach an. Was ist aber, wenn einem Aufregung und Lampenfieber einen Strich durch die Rechnung machen?

C.Wettig: Lampenfieber ist wirklich ein weit verbreitetes Übel. Selbst alte Hasen sind nicht davor gefeit - fragen Sie mal Komiker oder Rockstars, die immerhin regelmäßig vor Tausenden auf der Bühne stehen. Aber so unangenehm die Angst vor der Menge und dem eigenen Versagen auch sein mag, sie hat auch etwas Gutes: Adrenalin schießt in unseren Blutkreislauf und sorgt dafür, dass das Hirn auf Hochtouren läuft. Oft performen wir gerade wegen Lampenfieber besonders gut, denn dann springt das Einstein-Hirn an.

news aktuell: Das Einstein-Hirn? Was genau ist das?

C.Wettig: Ein ausgesprochen hilfreiches Notprogramm: Ihre ganzen körperlichen und geistigen Kräfte bündeln sich für diese eine Situation, aktivieren Ihr Erinnerungsvermögen, Ihren Charme und Ihre Fähigkeit, alles gleichzeitig im Blick zu haben - und sie werden großartig sein.

news aktuell: Gibt es auch Tricks, gar nicht erst Lampenfieber zu bekommen?

C.Wettig: Natürlich gibt es auch eine Menge Tricks, um Aufregung von vorne herein einzudämmen: Nur der spontane Typus springt am besten unvorbereitet in die Situation, um sich nicht frühzeitig aufzuregen oder gar Panik zu entwickeln. Die meisten jedoch brauchen mehr Sicherheit. Sie bereiten sich gut vor und üben vor dem heimischen Spiegel. Sie schauen sich den Raum rechtzeitig an, machen einen Technik-Check und Trockenübungen mit Mikro. Besonders Gewiefte begrüßen bei der Veranstaltung selbst die Gäste per Handschlag und nehmen so die erste Distanz. Andere bauen ihre Unruhe ab, indem sie vorher spazieren gehen. Einige hören Lieblingsmusik, machen Atem- und Stimmübungen, küssen ihren Glücksbringer, daddeln im Internet oder üben Kopfstand. Es gibt so viele Rezepte, wie es Menschen gibt.

news aktuell: Gut, jetzt ist das Lampenfieber gebannt. Und dann sitzt da jemand im Publikum, der permanent stört. Abschließend die Frage: Wie gehen Sie damit um?

C.Wettig: In solchen Situationen ist es oft hilfreich, Bemerkungen ins Plenum zurück zu

geben: "Das ist ein durchaus verständlicher Einwand. Was sagen die anderen dazu? Haben Sie eine Idee, wie wir das Problem lösen?" Ein echter Profi lässt immer Raum für die anderen, beispielsweise für Fragen und Diskussionen. Oder für Blickwinkel und Meinungen, die er nicht teilt. Er weiß, dass alle Anwesenden sehr viel mehr Kompetenz und Entscheidungskraft versammeln, als er jemals allein in die Wagschale werfen kann. Wer wirklich souverän präsentiert, stellt sich auf kein mentales Podest. Im Gegenteil. Er bleibt stets auf Augenhöhe und kooperiert mit seinen Zuhörern.

news aktuell: Frau Wettig, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Zur Referentin:

Christiane Wettig ist zertifizierte Kommunikationstrainerin und Systemischer Business Coach. Sie unterstützt seit rund zehn Jahren Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Rhetorik- und Präsentationskunst entwickeln. Zu ihren Kunden zählen große Unternehmen wie Beiersdorf, Michelin und Zurich Versicherung ebenso wie der Mittelstand und die Medienbranche.

10 Jahre media workshop!

Über 10.000 Kommunikationsfachleute, Marketing-Profis und Führungskräfte haben bis heute an den Seminaren der dpa-Tochter news aktuell teilgenommen. Rund 50 Themen zu Pressearbeit, PR und Marketing sowie Präsentationstechniken und Führungskompetenz bietet das umfangreiche media workshop-Programm - in Deutschland und der Schweiz. Kleine Seminargruppen und hochkarätige Referenten sichern den Lernerfolg und die individuelle Betreuung aller Teilnehmer. news aktuell bietet Weiterbildung in ein- oder zweitägigen Seminaren an. Neu im Programm: die dreistündigen Crashkurse "Express-Wissen". Auf Wunsch organisiert die dpa-Tochter Inhouse-Seminare oder Einzel-Coachings auch direkt beim Kunden vor Ort.

Das gesamte Seminarprogramm 2011: www.media-workshop.de

Pressekontakt:

news aktuell GmbH
Birte Arnold
PR Managerin
Telefon: 040/4113 32772
arnold@newsaktuell.de

Originaltext:

news aktuell GmbH

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6344/news-aktuell-gmbh>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_6344.rss2