

'STRESS' beim Reden und Präsentieren?

Gottfried Hoffmann, Jahrgang 1955, betreibt in Hof das Studio **stimme wahrnehmung klang**.

Ein Schwerpunkt der Arbeit ist die Verbindung von Wahrnehmungsschulung mit Stimm- und Präsentationstraining. Er unterrichtet unter anderem an der Hochschule Hof, der Universität Bayreuth und in der Referendarausbildung.

Firmenschulungen leitet er unter anderem bei LAMILUX Rehau.

◆ www.stimme-erfahren.de

◆ www.wahrnehmung-verfeinern.de



Alles ist bestens vorbereitet. Der Inhalt ist sauber recherchiert, die Power-Point-Präsentation steht, die Worte sind x-mal gesprochen. Und jetzt dies! Die Knie zittern, feuchtnasse Hände, kalter Angstschweiß auf der Stirn, die Stimme droht zu versagen. Warum passiert einem das immer wieder?

Dabei muss das alles nicht sein. Berufliche Stresssituationen, die uns an die persönliche Belastungsgrenzen bringen, lassen sich „entschärfen“. Eine Möglichkeit hierzu bietet das Hofer Studio **stimme wahrnehmung klang**. Inhaber Gottfried Hoffmann setzt auf die Erforschung und Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit getreu dem über 2000 Jahre alten griechischen Motto „Erkenne dich selbst“. Denn eine in sich ruhende, ihrer selbst bewusste Persönlichkeit kann in einer Stresssituation aus einer großen inneren Ruhe, Selbstver-

trauen und Sicherheit heraus reagieren. Sie stellt sich z. B. entspannt in einen mit Hunderten von Personen besetzten Saal, um eine Rede zu halten. Ohne kalten Angstschweiß.

Lampenfieber ist nur eine von vielen beruflichen Stressfaktoren. Persönliche Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten, Mobbing, unverhältnismäßiger Arbeitsumfang oder das demotivierende Gefühl eines drohenden Burn-outs und natürlich das hier im Vordergrund stehende Lampenfieber haben eines gemeinsam: Sie bringen den Menschen aus seiner Mitte. Es nützt also recht wenig, gegen das Lampenfieber ein „Antilampenfieber-Programm“ einzustudieren oder gegen den schlaflose Nächte verursachenden Kollegen ein „Antikollegen-Programm“ zu lernen. Suchen wir lieber nach der Ursache hinter den belastenden Einflüssen.

Diese kann ein bestimmtes Reaktionsmuster sein, eine alte Gewohnheit, eine völlig unangemessene, übertriebene Reaktionsweise auf winzige Anlässe. Warum fahre ich aus der Haut, wenn meine Kollegin mit den Fingern auf den Tisch trommelt? Zu erkennen, wie und warum wir persönlich so oder so reagieren, ist der wichtigste Schritt auf dem Weg des „Erkenne dich selbst“. Unsere Antennen, unsere Wahrnehmungen werden wacher für uns selbst, für die Qualität von Situationen, und machen sensibler für die Art unserer Kommunikation. Wenn wir unsere Reaktionen kennen, können wir viel gelassener mit schwierigen Situationen umgehen.

Hier setzt die Verfeinerung der Wahrnehmung an. Wir erarbeiten uns eine neue Sichtweise, wir sehen wie aus einem Hubschrauber von oben auf

Das muss nicht sein!

eine Situation hinunter und betrachten unsere stereotypen Reaktionsmuster. Aus sicherer Entfernung können wir so Verständnis für unsere Situation und für die Handlungsweise unseres Gegenübers entwickeln. Und wir entdecken ein „Handwerkszeug“, das uns ermöglicht, ruhiger und gelassener zu werden. Damit haben wir die Chance, bei uns zu bleiben, in uns selbst ruhend auf die Situation zu reagieren.

Dies wird praktisch geübt. Dazu gehören rhetorisch-sprechtechnische Grundlagenarbeit, Körpersprache, Gestik und vieles mehr. Dozenten und Lehrer üben, die Lehrinhalte in ruhiger Konzentration und mit gutem (Blick-)Kontakt zu den Schülern und Studenten zu vermitteln. Referendare trainieren ihre größte Herausforderung, nämlich die Lehrprobe, bei der hinten in der Klasse die Prüfer sitzen. Und Lehrlinge erfahren, wie unterschiedlich es sich anfühlt, wenn sie über ein fachliches Thema oder ihr Hobby sprechen. Daneben findet, das versteht sich eigentlich von selbst, ein Grundtraining sprechtechnischer Art statt. Denn nur mit deutlicher Aussprache und tragfähiger Stimme lassen sich die oben geschilderten Feinheiten erarbeiten.

Noch spannender wird es, wenn das öffentliche Sprechen mit konkreten beruflichen Stresssituationen verbunden ist. Nehmen wir zum Beispiel Herrn Meier. Er ist Abteilungsleiter und empfindet extreme Belastungen durch den Kontakt mit dem Lieferanten, Herrn Schulz, derart stark, dass er sich krankschreiben lässt, wenn Termine mit Schulz anstehen. Wohlmeinende Ratschläge wie „lass das nicht an dich ran“ oder „nimm das nicht persönlich“ nützen wenig. Im ersten Schritt muss analysiert werden, was denn den Abteilungsleiter aus seiner Mitte bringt. Vermutlich ist das nicht der Lieferant oder sein Verhalten. Wahrscheinlich erinnert Herr Schulz Herrn Meyer einfach an ein sehr unangenehmes Erlebnis, das

schon lange zurückliegt. Schon die Tatsache, diese Erinnerung als Erklärung für die übertrieben starken Reaktionen auf die Situation zu akzeptieren, dürften den Abteilungsleiter sehr entlasten. Wenn es dann noch gelingt, die Situation mit Verständnis zu betrachten und zu erkennen,

und rhetorische Grundlagenarbeit vermochte nicht, sie in die Lage zu versetzen, überlegen und routiniert zu unterrichten. Negativ eingestellte Studenten schafften es immer wieder, sie aus ihrer Mitte zu stoßen. Erst als es ihr gelang, ihre sehr hohen Anforderungen an sich (meinen Unterricht

die stimme eines menschen
ist sein zweites gesicht.

dass es meistens gar nicht um die eigene Person geht, wird es dem Abteilungsleiter viel leichter fallen, in der eigenen Mitte zu bleiben und die Begegnung mit dem Lieferanten nicht mehr als persönliche Bedrohung zu empfinden.

Oder nehmen wir das Beispiel einer Dozentin. Intensive sprechtechnische

finden alle super) wahrzunehmen, zu betrachten und ein wenig locker zu lassen, konnte sie ihn mit Freude durchführen. Jetzt war es ihr möglich, ihre hohe persönliche Kompetenz und ihr besonderes Engagement selbst zu erleben und zum Wohle der Studenten einzusetzen. Sprache, Präsentation und Authentizität verbesserten sich zugleich enorm.

