Sieben Fragen an Gottfried Hoffmann, Stimm- und Präsentations

Reden, wie man wirklich ist

Ich bin fit in meinem Thema, bin eine Spezialistin, eine Spezialist. Wozu brauche ich ein Rhetoriktraining?

Kürzlich las ich ein Zitat aus einer Untersuchung des Wall Street Journals. Danach sollen Redner zu 44% als langweilig, zu 40% als einschläfernd, zu 13% als ok und zu 3% als begeisternd empfunden werden. Wenn Sie zu den 3% gehören, die begeistern, brauchen Sie kein Training. Dann haben Sie es schon gehabt. Für die anderen 97% sind wir Trainer da.

Was kann ich lernen? Lernt man Reden nicht durch Reden?

Richtig, Reden lernt man durch Reden. Aber, haben Sie so viel Zeit, dass Sie alle Fehler aller Redner dieser Welt noch einmal selber machen möchten? In einem guten Sprech- und Präsentationstraining kommen Sie relativ schnell an Ihre Bestform. Sie lernen, wie Sie klar und deutlich artikulieren, wie Sie Lautstärke, Sprachgeschwindigkeit und Betonung verbessern, wie Sie Ihre Rede gliedern und interessanter vortragen. Sie erfahren, was für eine Wirksamkeit die nonverbalen Aspekte wie Gestik, Mimik, ja Körpersprache allgemein haben. Und Sie erleben, was eine Rede begeisternd und überzeugend macht.

Wie häufig sollte ich ein Training besuchen?

Nach einer Grundlagenarbeit im Kurs oder Einzelcoaching sollten Sie regelmäßig am Ball bleiben, damit Sie sich weiterentwickeln können. Denn es gilt auch hier: wer rastet, rostet. Es empfiehlt sich auch, wichtige Reden mit dem Coach regelrecht zu trainieren, denn im Ernstfall haben Sie ja nur die eine Chance. Und je besser vorbereitet Sie sind...

Ich bekomme häufig aus Nervosität keinen klaren Satz hin, spreche dünn und nicht überzeugend. Kann ich etwas gegen mein Lampenfieber tun?

Grundsätzlich ist eine gewisse Anspannung vor großen Ereignissen ja etwas Gutes. Man ist wacher, geistesgegenwärtiger, besser in den Reaktionen. Gegen die als lähmend und/oder hektisch machend empfundenen Auswirkungen des Lampenfiebers gibt es viele Tipps und Hilfestellungen, das muss jeder für sich ausprobieren. Gut ist sicherlich, für ein Gefühl der Sicherheit zu sorgen, indem man bestens präpariert ist, man den Anfang vielleicht wörtlich auswendig gelernt hat und die möglichen kritischen Fragen alle vorher durchdacht hat. Ruhe zu schaffen durch rechtzeitiges Eintreffen, vielleicht noch einen Spaziergang oder Entspannungsübungen und nicht mehr Nachbearbeiten des Vortrags hilft sicherlich auch. Entscheidend scheint mir aus meiner Erfahrung heraus aber zu sein, dass man ganz in sich ruht und aus dieser Ruhe heraus in eine offene und direkte Kommunikation mit den einzelnen Menschen, zu denen man spricht, eintritt. Sehr wichtig ist auch, dass man geübt hat, wie man seinen Verstand mit sinnvollen Aufgaben beschäftigt, wenn er einen wieder mal nervös machen will. Sowohl bei der Frage des in-sich-ruhens als auch bei der Erarbeitung eines Beschäftigungsprogramms für den Verstand kann ein erfahrener Coach sehr hilfreich sein.

Wie wichtig ist eigentlich die sog. Körpersprache?

Der erste Eindruck, den man von einem Menschen bekommt, ist sehr prägend. In den ersten Sekunden entscheidet sich alles. Und da wirken die Signale, die unser Körper aussendet. Die Entscheidung unseres Gefühls, ob das Gegenüber als sympathisch oder unsympathisch abgespeichert wird, ist meistens schon gefallen, bevor das erste Wort fällt. Wir tun also gut daran, uns hier auch zu erforschen. Was passiert mit unserer Ausstrahlung, wenn wir mit dem Headset „bewaffnet" vor das Publikum treten? Wie gehe ich? Wie stehe ich? Wo sind meine Hände? Wo schaue ich hin? Vor allem die Augen! Sprechen Sie mal mit jemandem und schauen dabei 5 cm über den

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 u. a. an der Hochschule Hof, der Universität Bayreuth und in der Referendarausbildung. Firmenschulungen leitet er u. a. bei LAMILUX Rehau. In Kürze erscheint sein Buch Stimme – Be-Stimmung, Unterwegs zur Stimme und zu sich selbst (mit Barbara Stühlmeyer)

- www.stimme-erfahren.de
- www.wahrnehmung-verfeinern.de

trainer, aus Hof

Kopf der Person? Wie fühlen Sie sich, wie fühlt sich Ihr Gegenüber?

Ja, richtig. Ich habe z. B. immer mal wieder das Gefühl, keinen oder nur verminderten Kontakt zum Publikum zu haben, als ob da eine unsichtbare Mauer wäre.

Das gibt es. Nehmen Sie Kontakt auf. Finden Sie heraus, während Sie die Begrüßungsfloskeln sprechen, wie es einzelnen Personen in den ersten Reihen geht. Wer wirkt entspannt, wer wirkt unlocker? Erforschen Sie persönlich-emotionales. Wen z.B. würden Sie zu Ihrer Geburtstagsfeier heute abend spontan einladen wollen, von den Frauen, von den Männern? Sie wissen ja, die Wirkung eines Vortrages beruht zu mindestens 70% auf den nonverbalen Aspekten. Dazu gehören natürlich auch Kontakt und Emotion. Wenn Sie es schaffen, trotz der besonderen Situation eine ganz normale Kommunikation mit den Menschen herzustellen, wird es das Gefühl der Mauer nicht mehr geben.

Was ist also das Ziel? Wie sollte man reden und präsentieren?

Man sollte so reden, wie man wirklich ist, unverstellt, ungekünstelt, ehrlich. Ein guter Redner wirkt überzeugend und offen, man glaubt ihm, er ist authentisch. Und spricht von Mensch zu Mensch.

ANZEIGE