WIE DU DIE UNGETEILTE AUFMERKSAMKEIT DER MENSCHEN GEWINNST!

SPEAKING PERFORMANCE TIPPS UND TRICKS

TOBIAS BECK®
ACADEMY

Du willst Speaker oder Trainer werden, deine Geschichte teilen und andere Menschen mitreißen? Oder du möchtest, oder musst, in deinem Job etwas präsentieren? Dann solltest du dir die folgenden Inhalte gut merken. Wenn nicht: Häng sie dir am besten an den Spiegel, denn auch du brauchst diese Fähigkeit! Ob bei der Arbeit, dem eigenen Business oder im Bewerbungsgespräch: Es gibt so viele Situationen, in denen du dich damit abheben kannst. Im Grunde ist Speaking Performance nichts anderes als Verkaufen und du verkaufst dich jeden Tag. Sei es bei der Arbeit oder in deiner Beziehung.

In aller Kürze

- Halo-Effekt
- As-ising: Sag, wie es ist
- Verletzlichkeit
- Verpisserwörter meiden
- Nie mehr Schule
- 4 Menschentypen abholen
- Überwinde deine Angst
- Übe und sammle Erfahrung

1. Der Einstieg

Du betrittst die Bühne, einen Meetingraum – on- oder offline – oder einen anderen Ort, an dem du deine Rede halten wirst. Alle Augen sind auf dich gerichtet und ohne, dass du ein Wort gesagt hast, haben sich die Menschen bereits ein Bild von dir gemacht. Warum? Das liegt an dem sogenannten Halo-Effekt. Durch dieses wissenschaftliche Phänomen schließen wir von dominanten Merkmalen einer Person auf Unbekanntes.

Deshalb ist es wichtig, mit welcher Energie du vor die Menschen trittst, welche Kleidung du trägst und welche Körperhaltung du hast. Wenn du darauf achtest, kannst du gleich zu Beginn punkten und es ist einfacher, die Zuhörenden für dich zu begeistern. Nachdem du mit deiner Energie und Ausstrahlung gepunktet hast, kommst du zum ersten Satz. „Hallo, ich bin Tobi aus Wuppertal und habe über 20 Jahre Erfahrung als Trainer." Habe ich dich gerade damit abholen können? Wahrscheinlich eher nicht, denn so ein Einstieg weckt keine Neugier für all das, was danach noch kommt. Natürlich bist du als Person wichtig, aber zu Beginn gilt es, erst einmal die Zuhörenden in den Bann zu ziehen. So machst du es besser: Stelle eine Frage, um sie direkt mit einzubeziehen und hebe dabei die Hand, um Interaktion hervorzurufen. Du kannst die As-ising Technik nutzen. Das bedeutet: Sag, wie es ist. Zum Beispiel wenn es sehr heiß ist: „Wie viele von euch würden jetzt gerne in einem Pool liegen, anstatt mir hier zuzuhören? Sofort sammelst du dadurch Sympathiepunkte. Danach erklärst du, welchen Mehrwert deine Präsentation bietet und kannst in diesem Zuge deinen Namen sagen. Warum sollten die Menschen dir dennoch zuhören, welches Problem löst du für sie?

2. Maske runter, Menschlichkeit rauf

Jetzt geht es erst richtig los! Alle hören dir gespannt zu, – die beste Voraussetzung für alles, was kommt. Wenn du so weitermachst, wird das die großartigste Präsentation deines Lebens. Also bleib dran. Jetzt komme ich zu einem der wichtigsten Tipps:

ZEIG DICH VERLETZLICH!

Wir sind Menschen und keine Maschinen. Ehrliche Emotionen schätzen wir alle sehr und gleichzeitig haben viele Angst, sie zu zeigen. Erzähl echte Geschichten aus deinem Leben, statt dich nur auf Fakten zu fokussieren. Verabschiede dich außerdem von dem Gedanken, perfekt sein zu wollen. Perfektion ist langweilig! Wenn du es schaffst, dich so zu zeigen, wie du bist, ist das eine unfassbare Stärke. Du wirst alle Zuhörenden in den Bann ziehen und sie werden deine Worte nachempfinden können.

3. Das solltest du vermeiden

„Ähm … man müsste eventuell in Zukunft Präsentationen spannender gestalten.“

Wer ist man? Dieses Wort kannst du aus deinem Wortschatz streichen. Genauso wie „müsste“, „ähm“, „eventuell“, „würde“ … das sind einige Beispiele für Verpisserwörter, wie ich sie gerne nenne. Sie hindern dich daran, klar und stark zu kommunizieren. Ein Tipp von mir, um dir das Füllwort „ähm“ abzugewöhnen: Atme tief ein und aus, wenn dir ein Wort nicht einfällt. Statt „ähm“ gibt es also eine kleine Atempause.

eventuell sollte ähm könnte
müsste würde hätte …

4. Nie mehr Schule

Einen klassischen Vortrag in der Schullaufbahn haben die meisten so in Erinnerung: Tische und Stühle, Powerpoint-Folie, der Sprechende liest Inhalte vor, die bereits auf der Folie zu sehen sind. Damit deine nächste Präsentation erfolgreich wird, rate ich dir, all das zu vergessen.

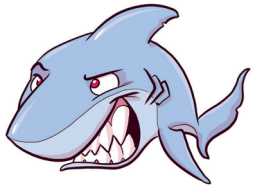
Ich nutze beispielsweise lieber Stuhlkreise, weil diese Anordnung für mehr Offenheit sorgt. Beeinflusse die Atmosphäre im Raum, so gut es geht. Bring Farbe rein, spiele Musik ab oder hänge Bilder auf.

KURZ GESAGT:

Lass deiner Kreativität freien Lauf und lasse alles, so wenig wie möglich, nach Schule aussehen.

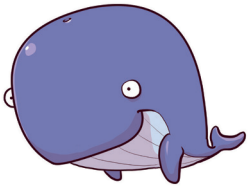
5. Die 4 Menschentypen

Kennst du das, wenn du auf Personen triffst und sofort merkst, du bist mit ihnen auf einer Wellenlänge? Und umgekehrt: Hast du schon die Erfahrung gemacht, dass einige scheinbar eine ganz andere Sprache sprechen als du und es zu Missverständnissen kommt? Wenn du weißt, wie dein Gegenüber tickt, kannst du viel effektiver kommunizieren. Deshalb solltest du die vier Menschentypen kennen: Hai, Wal, Delfin und Eule. Versuche, in deiner Präsentation alle Charaktere zu berücksichtigen.



HAI

- Fragt sich: „Was, habe ich davon, dass es andere Menschen gibt“
- Hört gerne, wie toll er ist
- Effizienz, Status, Komfort

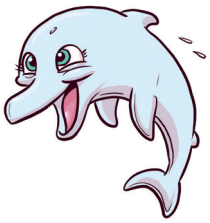


WAL

- Ist ein Helfertyp
- Mag es harmonisch
- Liebt wertschätzende Worte

EULE

- Analysiert gerne
- Achtet auf Details
- Fachwissen und Fakten wichtig



DELFIN

- Spaß ist hier das Stichwort
- Braucht Beschäftigung
- Mag Unkonventionelles

6. Stell dich deiner Angst

Es gibt so viele Menschen, die Angst vor Speaking Performance haben, sogar mehr als vor Ungeziefer oder dem Tod!

Studien belegen, dass diese Angst ein Karrierekiller sein kann. Die Chance auf eine Beförderung ist geringer, genauso wie die Möglichkeit, eine Führungsposition zu erlangen. Also solltest du dich angesprochen fühlen: Tu etwas dagegen! Du hast es in der Hand. Wenn du dich deiner Angst nicht stellst, wird sie nicht verschwinden. Soll ich dir etwas verraten? Selbst ich habe vor einem Vortrag oft noch Lampenfieber. Schweißausbrüche, nicht schlafen können, zitternde Hände: Glaub mir, ich kenne das alles. Wir können also gemeinsam da durch gehen:

Tipps gegen Lampenfieber

- Such dir Menschen im Raum, die sympatisch für dich wirken. Du kannst sie während der Präsentation als Fixpunkte nutzen, um einen gewissen Rückhalt zu bekommen.
- Ich habe Power-Songs, auf die ich mich konditioniert habe. Wenn ich die vor einem Vortrag höre, habe ich direkt die richtige Energie.
- Gewinne, bevor du beginnst! Ich visualisiere vor einem Auftritt wie die Teilnehmer auf mich reagieren werden. Stelle mir beispielsweise lachende Gesichter vor und Applaus. Das sorgt für positive Gefühle.

7. Aller Anfang ist schwer: Üben, üben, üben

Wenn du diese Tipps verinnerlicht hast, solltest du deine Präsentation so oft wie möglich üben. Schau dich dabei im Spiegel an, nimm deine Rede auf oder halte sie vor Familie und Freuden. Sei offen dafür, immer wieder Neues zu lernen und zu wachsen. Das alles ist ein Prozess! Danach ist es an der Zeit, nach draußen zu gehen und dein Wissen anzuwenden. Sammel Erfahrung und wachse von Mal zu Mal.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner nächsten Präsentation!

Dein Tobi

Bist du bereit, noch mehr wirkungsvolle Methoden kennenzulernen, um Menschen für dich und dein Thema zu begeistern? Dann sichere dir jetzt einen Platz im kostenfreien Online-Training: Wie du Menschen für dich gewinnst!

JETZT ANMELDEN

Hier der Link: https://www.tobias-beck.com/training/speaking

Quellen: https://ethos3.com/2018/03/5-shocking-public-speaking-statisticshttps://de.statista.com/statistik/daten/studie/258499/umfrage/die-haeufigsten-aengste-der-menschen