



Monika Eßer-Stahl
Coaching & Training

5 Tipps



... damit Du souverän bleibst, wenn's drauf ankommt!

Mach vorher ein Warm-Up

1.

Du bist inhaltlich super vorbereitet? Prima. Dann geh kurz vor dem Termin an einen Ort, wo Du unbeobachtet und allein ein kurzes Warm-Up machen kannst: Stell Dich (im Flur, in der Toilette, im Fahrstuhl) in eine „**Power Pose**“ (Siegerpose).

– Recke die Arme wie eine Siegerin zum Himmel und atme dabei dreimal tief ein und aus! – Löse die Haltung und wiederhol sie noch zwei weitere Male. Dann geh zum Termin oder Vortrag und verhalte Dich normal, aber Du wirst merken, wie Dich dieses Warm-Up aufrichtet: sowohl körperlich als auch mental.

2.

Fokussiere Dich auf Deine Botschaft – Die wahre Souveränität kommt von innen

Konzentriere Dich auf Deinen Inhalt und aktiviere innerlich einen Satz, mit dem Du Dein Anliegen selbstbewusst formulierst. Das kann so etwas sein wie „**Ich präsentiere meine tollen Trainingsangebote.**“ oder „**Körpersprache ist so spannend. Ich erzähle Ihnen davon.**“. Vergeude keine Energie auf den Fleck an Deiner Bluse oder ob Du zu dick / zu dünn / zu groß oder zu klein bist. An letzterem kannst Du jetzt sowieso nichts mehr ändern, doch je mehr Du daran denkst, desto mehr lenkst Du den Fokus darauf. Konzentriere Dich verbal und mental auf Deine Botschaft und sende diese dann mit Überzeugung. Das kommt an, der Fleck auf der Bluse ist bald vergessen (außer er war suppentellergroß).

3.

Sei in Kontakt mit Deinem Gegenüber

Nimm wahr, wie Dein Gegenüber auf Deine Aussagen reagiert: Wirkt er oder sie offen, interessiert? Super, weiter so.

Wenn Dein Gegenüber die Stirn runzelt, frage nach, ob er oder sie eine Frage dazu hat. Manche Menschen sind nur konzentriert und sehen dabei kritisch aus – aber auch das kannst Du dadurch herausfinden.

Wirkt er oder sie gelangweilt und muss ein Gähnen unterdrücken? Egal ob es daran liegt, dass die Nacht Deines Gegenübers zu kurz war oder Dein Input zu lang ist (oder zu trocken, zu komplex, zu monoton vorgetragen ...) **Zieh Deinen Stiefel nicht weiter durch, sondern reagiere flexibel auf die Befindlichkeit. Bring Dein Gegenüber in die Aktivität:** Stell eine Frage, steht beide (oder alle bei einem Vortrag) kurz auf / macht eine Bio-Pause. Oder überrasche Dich und Dein Gegenüber mit einer gesetzten Redepause – auch Stille kann aufwecken!

Übrigens ist das Wahrnehmen des Gegenübers ein starkes Mittel gegen Lampenfieber!

4.

Lenke Nervosität in Bewegung um

Bevor Du dich mit verschränkten Armen festhalten musst oder mit dem ganzen Körper hoch und runter wippst: **Bewege Dich bewusst, dadurch kommst Du „runter“.** Mach ein paar Schritte und zeige auf etwas, hole etwas, setze große Gesten ein. Aber auch hier: Dosierte und immer wieder zur Ruhe kommen, damit Du nicht Dich und Dein Gegenüber noch nervöser machst.

5.

Atme aus, bevor Du explodierst

Wenn Du kurzatmig bist, liegt das nicht daran, dass Du zu wenig Luft einatmest, sondern sie in Deinen Lungen feststeckt und Du sie nicht mehr rauslässt. Seltsam? Aber wahr und zwar bei 99 % meiner Coachees. Also atme bewusst aus und entleere Deine Lunge. Dann lass den Unterkiefer locker und die Luft strömt von selbst ein.

Atme aus, bevor Du auf eine kritische Bemerkung eingehst.

Atme aus, bevor Du eine schwierige Frage beantwortest.

Atme aus, wenn ein wichtiger Gedanke folgt oder gesagt ist. Dies gibt Dir Ruhe und verleiht Deinen Aussagen mehr Gewicht.



Viel Erfolg beim Ausprobieren der Tipps!

Ich hab gesagt, ich gebe Dir 5 Tipps, stimmt's? Aber als Impro-Schauspielerin stehe ich auf Zugaben:

Hier meine Zugabe:

Sieh das Ganze als Spiel. Wenn Du diesmal nicht überzeugst oder „gewinnst“, stirbst Du (im Normalfall) nicht. Dann wartet ein anderes Spiel auf Dich, zu dem Du besser passt und das besser zu Dir passt.