

Wie lerne ich, ungehemmt vor vielen Leuten zu reden?

Stil Ich (w/40) werde demnächst in den Vorstand eines Vereins gewählt, worüber ich mich sehr freue. An der Mitgliederversammlung muss ich mich kurz selber vorstellen, was mir nicht leicht fällt. Ich fühle mich unwohl bei solchen Auftritten. Hätten Sie mir einen Rat, wie ich meine Hemmungen hier überwinden kann?

Eine Selbstpräsentation ist eine Kurzvorstellung Ihrer Person, damit die Vereinsmitglieder einen ersten Eindruck von Ihnen gewinnen können. Eine Selbstvorstellung dauert in der Regel drei bis fünf Minuten und besteht aus drei Bausteinen: Ich bin. Ich kann. Ich will.

Sagen Sie zuerst, wer Sie sind. Nennen Sie Ihren Namen und etwas Privates wie zum Beispiel Familienstand und Hobby. Erzählen Sie dann, was Sie gelernt haben und was Sie aktuell tun. Nennen Sie dabei Ihre Kompetenzen und Erfolge. Filtern Sie die wichtigsten Stationen heraus, die zu Ihrer Vorstandsarbeit passen, etwa «ich bin eine Teamplayerin und arbeite schon länger im Jobsharing in der Finanzbuchhaltung eines KMUs».

Und zuletzt lassen Sie die Zuhörer wissen, was Sie wol-

len. Geben Sie Antworten auf die Fragen, warum Sie sich zur Verfügung stellen, was Sie mit dem Verein verbindet, was Ihnen an der Vereinsarbeit gefällt und welchen Mehrwert Sie den Mitgliedern bieten können. Runden Sie Ihre Vorstellung mit einem Dank für das Vertrauen und einem «Ich freue mich auf die neue

Kurzantwort

Wichtig für einen Auftritt mit einer kurzen Rede vor anderen ist die Vorbereitung. Setzen Sie Akzente und notieren Sie Stichworte auf einer Karte. Üben Sie vor dem Spiegel oder mit Ihrem Partner. Hilfreich ist auch die Bravo-Formel, die Bewegung, Ruhe, Affirmation, Visualisierung und Offensive umfasst. (sh)

Herausforderung und die Begegnungen mit euch» ab.

Um sich in Kürze gewinnend vorzustellen, benötigt es eine sorgfältige Vorbereitung. Haben Sie den Mut zur Lücke ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr. Wichtiger erscheint mir, dass Sie Akzente setzen, die zu Ihrer Vorstandsarbeit passen, und dass ein roter Faden ersichtlich ist.

Fünf wichtige Schritte

Lernen Sie Ihr Statement nicht auswendig, sondern notieren Sie sich Stichworte auf eine Karte. Üben Sie Ihre Selbstpräsentation vor dem Spiegel oder mit Ihrem Partner. Achten Sie dabei auf Ihre Körpersprache: Nehmen Sie Blickkontakt zum Publikum auf, lächeln Sie und zeigen Sie sich überzeugt von dem, was Sie sagen. Gut vorbereitet, kann Ihnen die Bravo-Formel von Ariane Willikonsky

kurz vor Ihrem Auftritt zu einem physischen und psychischen Wohlbefinden verhelfen. «Bravo» steht für folgende fünf Buchstaben und Tipps:

B = Bewegung: Gehen Sie vor der Versammlung ein paar Schritte oder die Treppe rauf und runter. Damit bündeln Sie überschüssige Stressenergie.

R = Ruhe. Stehen Sie kurz vor Ihrem Auftritt mit beiden Füßen auf den Boden und atmen Sie tief in den Bauch ein und wieder aus. Das verlängert Ihren Puls.

A = Affirmation. Machen Sie sich klar, dass Sie gut vorbereitet sind und wissen, was Sie wollen. Sagen Sie sich innerlich immer wieder: «Ich kann das. Ich schaffe das.» Damit lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in eine positive Richtung.

V = Visualisierung. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, wie Ihnen die Selbstvorstellung gut gelingt.

O = Offensive. Gehen Sie selbstbewusst in die Offensive und legen Sie los!



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.