

AUF DEM WEG ZU VIRTUAL CLASSROOM FITNESS

M2

M2: SOUVERÄN-KEIN PROBLEM

IHR NUTZEN

Überzeugend und sicher aufzutreten ist wesentlicher Bestandteil einer erfolgreichen Veranstaltung, sowohl in Präsenz, als auch im Virtual Classroom. Nachdem Sie dieses Modul durchgearbeitet haben, können Sie

- ★ sich mental und körperlich auf eine Session vorbereiten,
- ★ Ihr Haupt“instrument“ - die Stimme - aufwärmen und bewußt einsetzen,
- ★ mit Stress konstruktiv umgehen und
- ★ Lampenfieber in positive Energie umsetzen.

UNSER ANGEBOT

Dieses Modul besteht aus mehreren Teilen - für Ihr optimales Lernerlebnis auf allen „Lernkanälen“:

1. **Video:** Das Wichtigste des Moduls konkret und prägnant in einem kurzen Video zusammengefasst - emotionalisierend, motivierend und mit einem Extra-Energiekick.
2. **Text:** Vertiefende Informationen, sowohl Bewährtes als auch Neues in einem Text übersichtlich und ansprechend aufbereitet. Einprägsame Zusammenfassungen z.B. die „BRAVO-Methode“ für den positiven Umgang mit Lampenfieber machen das Lernen leicht.
3. **ACT-Übungen:** Speziell ausgewählte Transferangebote mit dem ACT-Ansatz entwickelt. Arbeitsblätter und Checklisten erleichtern das Dranbleiben. – Ihre Umsetzungsgarantie!

Attention – worauf achte ich?

Communication – wem erzähle ich davon?

To-Do Listen – was tue ich konkret?

4. **Podcast** – für alle, die lieber hören als lesen, das Wichtigste aus den ACT-Empfehlungen auch noch in Interviewform: Gute Umsetzungs-ideen, Tipps und Tricks für unterwegs zum Nachhören – also Lernen to-go!

INHALT

1.	Haltung macht Stimmung	3
2.	Stimme	4
3.	Sprechtempo	5
4.	Stress vermeiden und authentisch agieren	6
5.	Mit Lampenfieber umgehen	7
	BRAVO – nur her mit der positiven Energie!	8

Was macht souveränes Auftreten aus? Auf www.duden.de wird souverän definiert als „(aufgrund seiner Fähigkeiten) sicher und überlegen (im Auftreten und Handeln)“. Eine souveräne Persönlichkeit ist emotional stabil, strahlt Sicherheit aus, steht zur eigenen Meinung und hat ein realistisches Selbstbild. – So soll ein Trainer, eine Trainerin sein, oder?

I. Haltung macht Stimmung

Probieren Sie es einmal selbst aus: Gefühlte Haltung ist gelebte Wirkung! Dass wir über unsere innere Haltung unsere Gedanken und dadurch auch unsere Ausstrahlung beeinflussen können, ist längst bekannt. Die Experimente von Amy Cuddy, einer Sozialpsychologin an der Harvard University, zeigen jedoch eine sensationelle Wirkung auch in die andere Richtung: Wir können einerseits allein durch die Veränderung unserer Körperhaltung unseren Hormonspiegel verändern und damit unsere Selbstsicherheit stärken oder schwächen: **Schon zwei Minuten Körperhaltung in „Power Poses“** haben eine anhaltende Senkung der Stresshormone (Cortisol) und eine Steigerung des Testosteron (sowohl bei Männern als auch Frauen) bewirkt. Ein höheres Niveau von Testosteron, unserem Dominanzhormon, erhöht das Selbstvertrauen und macht risikobereiter. Ein niedriger Cortisolspiegel verringert die Angst und verbessert die Stressresistenz.

In der Regel sind Hochleistungs-Posen offen und entspannt, während die Low-Power-Posen geschlossen und eng sind. High-Power-Posen erhöhten im Experiment den Testosteronspiegel um 20%, während der Cortisolspiegel um 25% sank. Das wurde über Speicheltests nachgewiesen.

Laut Amy Cuddy reicht es, **wenige Minuten vor einem wichtigen Ereignis in dieser Haltung zu verharren**, damit der verbesserte Hormonspiegel über Stunden anhält.

Einige der Hochleistungs-Posen:

- ★ Wonder Woman Haltung: breitbeinig mit Händen in die Hüfte gestemmt
- ★ Siegerhaltung: Arme nach oben gerissen
- ★ Entspannt am Schreibtisch: Füße auf dem Tisch, Arme hinter dem Kopf verschränkt
- ★ Breit sitzend: Beine breit, Arme ausgestreckt rechts und links auf der Lehne

Darüber hinaus kennt man aus der Körperarbeit eine ganze Reihe von Übungen und Klopftechniken, die körperlich und mental wie ein Energieschub wirken z.B. Thymus-Drüse klopfen wie Tarzan – gibt Energie, entspannt und, wenn man dabei summt, weckt das auch noch die Stimme auf.

#PRAXISTIPP:

Nutzen Sie Power Posing als Energieturbo

Weiterführende Links (Stand Nov. 2019):

- ★ TED-Talk Amy Cuddy (2012): Your Body Language shapes who you are (Video: 20:56 min, 2012)

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=de

- ★ Mehr über Power Posen: <https://ze.tt/power-posed-so-einfach-verbessert-ihr-mit-koerpersprache-euer-selbstbewusstsein/>
- ★ Beschreibung und Kritik an den Studien: https://de.wikipedia.org/wiki/Power_Posing

2. Stimme

Die Stimme trägt wesentlich zum Eindruck von Souveränität bei. Vom Klang, der Stimmfarbe und -melodie einer Stimme hängt ab, ob wir jemanden für kompetent halten. Über die Stimme bekommen wir unmittelbaren Zugang zu den Gefühlen unseres Gegenübers. Sie beeinflusst unterschwellig, weil sie die Gemütslage des/der Sprechenden verrät:

- ★ Ist jemand traurig oder niedergeschlagen, so erschlafft die Sprechmuskulatur. Desinteresse oder Frust lassen die Stimme flach und monoton wirken, der Sprachmelodie fehlt jede Modulation.
- ★ Ist man gestresst oder nervös, klingt die Stimme gepresst und dünn, es schnürt einem sprichwörtlich die Kehle zu.
- ★ Das funktioniert auch unabhängig vom Kulturkreis. In einem Experiment des Psychologen Klaus Scherer an der Universität Genf wurden von Schauspielern inhaltlich sinnlose Sätze aus Elementen verschiedener Sprachen auf Band gesprochen, diese wurden dann Probanden diverser Nationen vorgespielt. Obwohl niemand diese verstehen konnte, erkannten sie doch die Gefühle: Freude, Ärger, Trauer oder Angst.

Weiterführende Links (Stand Nov. 2019):

- ★ Mehr über die Stimme, ihre Entstehung und Wirkung im Dossier der Karrierebibel: <https://karrierebibel.de/stimme-trainieren/>
- ★ Eindrucksvoll zeigt der TED-Beitrag von Will Stephen die Wirkung der Stimme und Haltung: [Wie man in einem TEDx Talk clever wirkt](#). (Video 5:55 min; 2015)

Neben der positiven Stimmung, die sich in der Stimme widerspiegelt, kann man viel tun, um seine Stimme ansprechend und kompetent wirken zu lassen. Schließlich sind bei der Stimmbildung bis zu 100 verschiedene Muskeln beteiligt. Es ist also durchaus sinnvoll, diese bewusst zu trainieren:

#PRAXISTIPP:

Übungen zum Aufwärmen Ihrer Stimme

#PRAXISTIPP:

Bringen Sie sich in eine positive Stimmung - Ihrer Stimme wegen!

- ★ Die Stimme wird schon durch eine **gelöste, richtige Haltung** verbessert. Fester, hüftbreiter Stand, Beine parallel, Oberkörper locker, Hals entspannt, Gesichtsmuskeln locker. Am besten stellt man sich vor, wie bei einer Marionette, dass der Körper an einem Faden vom Scheitel des Kopfes gehalten wird.
- ★ Das funktioniert ähnlich auch mit einer bewussten **Sitzhaltung**: Sitzen Sie so, als würde man Sie in voller Größe sehen können: Gerade aufgerichtet und ihre Füße mit gutem Bodenkontakt. Nehmen Sie sich Ihren Raum, so als säßen Sie auf einem Thron. Das lässt Sie insgesamt souveräner erscheinen.
- ★ **Bewusstes Seufzen** entspannt die Stimmorgane.
- ★ **Atmen Sie bewusst lange aus** – das sendet Beruhigungssignale ans Gehirn.
- ★ **Summen** bringt die Stimmbänder ins Schwingen – beginnen Sie aus dem Summen heraus beliebigen Text leise zu sprechen, damit finden Sie Ihre optimale Stimmlage.
- ★ **Lippenflattern** („Schnauben wie ein Pferd“) – bringt die Lippen in Bewegung.
- ★ **Bewegen Sie möglichst viele Muskeln** im Gesicht (Mund möglichst breit machen – dann zusammenziehen „O“, möglichst groß aufreißen...) – je verrückter die Grimasse, desto besser.
- ★ **Übungen wie MANANG** immer wieder zu wiederholen und mit allen Vokalen zu variieren: meneng – mining -.... wärmt die Stimme weiter auf.
- ★ **Trinken Sie Wasser** – das schmiert die Stimme.

#PRAXISTIPP

Jedes Gespräch, jede Diskussion, jede Debatte ist eine Gelegenheit zum Üben. Nutzen Sie sie!

 Weiterführende Links (Stand Nov. 2019):

- ★ Arno Fischbacher, Stimmcoach, mit 3 schnellen Tipps zum Aufwärmen der Stimme vor einem Auftritt: https://youtu.be/_p3mlwaTxI (Video, 5:07 min, 2019)
- ★ App mit Atem- und Stimmübungen von der Grande Dame der österreichischen Stimmtrainerinnen: <https://www.iamon.at/app-der-stimme.html>
- ★ Weitere Atem- und Sprechübungen: <https://starke-stimme.de/kostenlose-stimmuebungen/>

3. Sprechtempo

Das Sprechtempo ist ein hochautomatisiertes Merkmal des Sprechens, das sich zwar bewusst steuern lässt, sich in der Alltagssprache aber meist unserer Kontrolle entzieht.

Besonders bei Nervosität, Unsicherheit und innerer Anspannung ist das Sprechtempo häufig zu hoch, was sich ungünstig auf die Aussprache, die Atmung und die Stimmgebung auswirkt. Wir nehmen uns dann vor, langsam und deutlich zu sprechen und machen dabei die Erfahrung, dass dies nur unzureichend gelingt. Warum?

Wenn wir sprechen, konzentrieren wir uns weitgehend auf den inhaltlichen Aspekt unserer Rede. Die sprechtechnischen Prozesse laufen größtenteils unbewusst ab.

Die bewusste Steuerung des Sprechens ist zwar möglich, kann aber in der Regel nur für kurze Zeit aufrechterhalten werden. Meistens verfällt man sehr schnell wieder in die alte Sprechweise.

Was kann man für ein angemessenes Sprechtempo tun?

- ★ **Üben hilft ☺:** Durch konsequente Übungen und bewusste Steuerung in „normalen“ Sprechsituationen bekommen wir mehr Kontrolle über unsere sprechtechnischen Prozesse. z.B.:
 - **Sprechtempo variieren:** Beobachten Sie in einem Gespräch, wie schnell Sie „normalerweise“ sprechen. Variieren Sie Ihr Sprechtempo: Im Schritt eins sprechen Sie langsamer als normal. Nach einigen Sätzen beschleunigen Sie und sprechen etwas schneller als normal. Kehren Sie danach zu dem für Sie angenehmsten Sprechtempo zurück.
 - **Erregung kontrollieren:** Versuchen Sie sich in einer relativ belanglosen Debatte in eine kleine Erregung hineinzusteigern. (Atem anhalten, offensive Haltung einnehmen, Körperspannung erhöhen, mit gehobener Stimme sprechen). Beobachten Sie dabei, wie die Erregung wächst. Steigern Sie sich richtig in diesen Ärger hinein - solange bis Sie diese Erregung körperlich spüren. Dann beruhigen Sie sich bewusst wieder, indem Sie Ihre Körperhaltung entspannen, langsam ausatmen, Pausen machen und ganz kontrolliert und deutlich sprechen.

- ★ **Fokus steuern** – gerade in virtuellen Settings ist es gut möglich, sich mit Erinnerungsmarkern immer wieder in die Lage zu versetzen, gezielt auf das Sprechtempo einzuwirken:
 - **Regieanweisungen einbauen:** Fügen Sie in die vorbereiteten Inhalte immer wieder Absätze ein, in denen Wörter wie „langsam“, „deutlich“, „Pausen machen“, „runter vom Gas“ usw. stehen – auch hier gilt: je humorvoller, desto wirksamer.
 - Holen Sie sich Unterstützung und Live-Feedback: Wenn eine Ko-Moderation mit dabei ist, **vereinbaren Sie Hinweise**, die Sie erinnern, ganz bewusst langsam, akzentuiert und deutlich zu sprechen.

4. Stress vermeiden und authentisch agieren

Sie haben Ihre Stimme gelockert, durch Power-Posing fühlen Sie sich stark und selbstsicher. Sie haben sich auch in eine positive Stimmung

#PRAXISTIPP

Kreieren Sie Ihren persönlichen Wohlfühlarbeitsplatz

#PRAXISTIPP

Sprechtempo bewusst steuern braucht Übung.

versetzt – soweit so gut. Aber das hilft alles nichts, wenn Sie sich durch Umgebungsfaktoren wieder in Stress bringen lassen.

Also – kreieren Sie eine Wohlfühlumgebung für sich,

- ★ durch den **Arbeitsplatz**, den Sie möglichst angenehm und funktional gestalten,
- ★ durch **Accessoires**, die vielleicht eine persönliche Note einbringen und in denen Sie sich wohlfühlen (ein Tuch, ein Anstecker, ein Glücksbringer...),
- ★ durch einen **vorab getesteten Kameraauftritt** (Bildausschnitt, Hintergrund und Blick **in** die Kamera sichergestellt)
- ★ durch **zeitgerechte Vorbereitung** (mind. 5 min vor Beginn fertig sein),
- ★ durch die **ersten Sätze**, Ihr Einstieg in die Session, die vorbereitet sind ,
- ★ durch die **Spielregeln, die klar vorgegeben werden**: wer spricht wann, Orientierung geben, wo passiert was..., Wenn Sie sich im Klaren darüber sind, wie Sie es haben wollen, überträgt sich diese Klarheit auf die Teilnehmenden,
- ★ durch die Art, die genau zu Ihnen und Ihren Inhalten passt: **Sag's persönlich!** Haben Sie Mut zur Authentizität.

#PRAXISTIPP

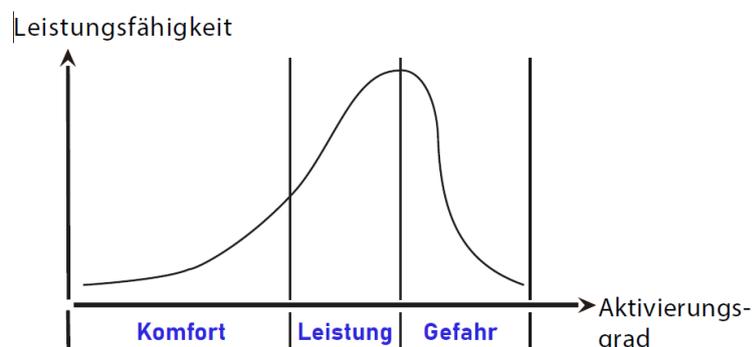
Verwandeln Sie Nervosität in Begeisterung

#BUCHTIPP:

Monika Matschnig:
Lampenfieber: Soforthilfe bei Nervosität, Blackout & Co. 2017

5. Mit Lampenfieber umgehen

Lampenfieber ist eine Energie, die in unserem Körper aufsteigt, wenn eine Herausforderung ansteht. Es wäre kontraproduktiv, diese Energie zu unterdrücken. Diese wird uns ja für Höchstleistungen zur Verfügung gestellt, will uns also unterstützen. Schüttet unser Körper jedoch zu viel Adrenalin aus und bewerten wir die körperlichen Symptome wie Unruhe, spürbares Herzklopfen, schwitzige Hände usw. negativ oder als Zeichen der Schwäche, dann nimmt unsere Leistungsfähigkeit rapide ab.



Beim konstruktiven Umgang mit Lampenfieber geht es nicht darum, zurück in die Komfortzone zu kommen, das Lampenfieber also wegzukriegen, sondern vielmehr in diesem Höchstleistungs-Bereich zu bleiben und diese **Energie für Ihre Präsenz zu nützen**.

Was ist also zu tun?

Verwandeln Sie Nervosität in Begeisterung - denn Lampenfieber ist Einstellungssache und eine positive Einstellung zum Lampenfieber lässt uns gar nicht erst in Panik geraten. Die körperlichen Empfindungen bei großer Aufregung sind immer ähnlich, denn auch auf besonders schöne Ereignisse fiebern wir hin, sind unruhig, haben spürbares Herzklopfen usw. – denken Sie nur an Ihr erstes Date oder die Abreise in den lang-ersehnten Urlaub.

Eine positive Umdeutung gelingt – laut einer Studie von Alison Wood Brooks, Wissenschaftlerin in Harvard, indem Sie das, was Sie spüren anders benennen und sich bewusst mehrmals vor dem Auftritt sagen: **Ich bin begeistert, weil ich loslegen will – und ich spüre das!**

Damit akzeptieren wir die Erregung, denn es geht ja um etwas Schönes und Sie wirken souveräner, überzeugender und ruhiger auf Ihr Publikum. Falls schon zu viel Adrenalin vorhanden ist und Sie mit unangenehmen körperlichen Symptomen zu kämpfen haben, können Sie mit der BRAVO-Methode wieder die Kontrolle über Ihr Lampenfieber übernehmen und die Energie in die gewünschte Richtung lenken.

BRAVO – nur her mit der positiven Energie!

Nutzen wir die Erfahrungen der Schauspielerinnen und Schauspieler. Viele beherrschen Ihre Nervosität mit der BRAVO-Methode. BRAVO bietet ein leicht merkbares, kompaktes Aufwärmprogramm, das überschüssiges Adrenalin in positive Energie ummünzt, durch Visualisierung die Stimmung hebt und einen bewussten Auftritt fördert:

Bewegung: Lampenfieber führt zu einer inneren Unruhe. **Kraftvolle Bewegungen** bringen die Spannung von innen nach außen und das ist wesentlich angenehmer. Entweder Sie gehen vor Beginn der VC-Session bewusst auf und ab oder schütteln sich gut durch oder strecken Sie sich im Sitzen genüsslich in alle Richtungen.

Ruhe: Nach der Bewegung stabilisieren Sie sich, kommen Sie zur Ruhe. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Dies verhilft Ihnen zu einer bewussten Kontrolle der Körperfunktionen.

Länger ausatmen: Atmen Sie etwa doppelt so lange aus wie ein. Schon das bewusste Ausatmen entspannt ungemein.

Zungenspitzenatmung: Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Achten Sie dabei auf ein entspanntes Gesicht und gelockerte Schultern.

BUCHTIPP:

Julia Lehmann: Lampenfieber überwinden: für einen selbstbewussten und professionellen Auftritt. TB 2017

Bringen Sie die Zungenspitze hinter die obere Zahnreihe und atmen Sie tief in den Bauch ein (Bauchdecke hebt sich), halten Sie die Luft kurz an (Atempause), lösen die Zungenspitze (Zunge schwebt locker im Mund oder senkt sich auf den Zungengrund) und dann atmen Sie lang durch den leicht geöffneten Mund aus (Bauchdecke senkt sich). Denken Sie dabei an etwas Beruhigendes (Strand, Meer, Alm, Urlaub ...)

Affirmation Sprechen Sie sich selbst Mut zu: „Ich schaffe das!“ „Das wird ein toller Vortrag“ „Ich freue mich auf die VC-Session“, „Alles wird funktionieren, ich bin gut vorbereitet“ usw. Denken Sie nicht an das, was Sie nicht können oder was Sie unsicher macht, sondern fokussieren Sie sich auf das, was Sie können, indem Sie es laut sagen. Nutzen Sie Ihre Lieblings-Powerpose.

Visualisierung Stellen Sie sich den Verlauf und den erfolgreichen Abschluss Ihrer Präsentation genau vor. Besonders intensiv denken Sie an das gute Gefühl danach, wenn Sie die positiven Kommentare im Chat lesen werden.

Zusatztipp: Die bewusste Aktivierung Ihrer 5 Sinne zaubert Ihnen garantiert jederzeit ein souveränes Lächeln auf die Lippen. Stellen Sie sich ganz intensiv vor, was Sie am liebsten sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen – holen Sie sich dieses Gefühl dazu her! Es wird Ihnen Sicherheit und emotionale Stabilität geben. Und Ihr Lächeln wird man hören!

Offensive: Geben Sie sich bewusst einen mentalen Ruck, z.B. „Jetzt geht’s los, jetzt starte ich durch!“, gehen Sie offensiv auf Ihr Publikum zu und fangen Sie an – Sie haben’s drauf!

Souveränes Auftreten kann man also lernen. Achten Sie bewusst auf die **mentalen Komponenten**, indem Sie sich **in Stimmung bringen** und etwas Gutes tun wie Musik hören, Tee trinken;... indem Sie **Position beziehen**: mit Power Posen & Bodenkontakt, indem Sie Ihr **Lampenfieber willkommen heißen** und mit der **BRAVO Methode** in positive Energie ummünzen.

VIEL ERFOLG!