Dieses Gefuchtel! Furchtbar!

Bosch-Mitarbeiter üben Vorträge vor Gruppen

Carolien Mazal weiß noch genau, was sie dachte, als sie das Video mit ihrem Vortrag zum ersten Mal sah. „Dieses nervöse Gefuchtel mit den Armen, dieses Rumgezappele. Furchtbar!“, erzählt sie heute lachend. Den Vortrag hielt sie bei einem Rhetorikseminar im Frühjahr 2011. Normalerweise arbeitet die 42-Jährige als Senior Managerin für Bosch in Brüssel und muss dort vor Gruppen sprechen. Sie muss wie viele Bosch-Mitarbeiter Vorträge halten – auch wenn das Herz bis zum Hals pocht, die Hände zittern und eine innere Stimme ruft: „Nur raus hier!“ „Ganz leicht fällt mir das nicht immer“, sagt Mazal. Deshalb hat sie ein Seminar besucht – und manche überraschende Erkenntnis gewonnen.

Hilfreicher Blick von außen

Zum Beispiel die, dass sich Eigen- und Fremdwahrnehmung stark unterscheiden können. „Die anderen Teilnehmer fanden meinen Vortrag gut – eben weil er lebendig war“, erinnert sich Mazal. „Und meine Nervosität sah man viel weniger, als ich befürchtet hatte.“ Meistens spricht die gebürtige Niederländerin bei der Arbeit Englisch, Französisch oder Deutsch. „Da kriecht dann immer wieder diese Angst hoch, dass mir Fachbegriffe in der Fremdsprache nicht einfallen.“ Im Seminar hat sie gelernt: alles kein Drama. Sie kann das Wort umschreiben. Oder, wenn die Situation passt, das Publikum um Hilfe bitten.

Ähnliche Erfahrungen hat auch Bosch-Mitarbeiter Thomas Wieczorek bei einem Rhetorikseminar gemacht. Der 33-jährige Ingenieur, der sich in Schwieberdingen um Diagnosefunktionen für Applikationen kümmert, kennt die innere Unruhe bei einem Vortrag. Die Anspannung. Dieses quälende Gefühl, dass jede Pause ewig dauert. „Doch wenn man anderen zuhört oder sich selbst im Video sieht, merkt man: Drei Sekunden sind überhaupt nicht lang.“ Auch wenn die innere Uhr gnadenlos zu ticken scheint – diese Zeit kann man sich ruhig nehmen, um seine Gedanken zu sortieren. Gut zu wissen, denn: „Es kann sein, dass ich irgendwann Schulungen halten werde.“

Sabrina Bunge weiß, wie viel Mut manchmal nötig ist, um ans Rednerpult zu treten. Die Produktmanagerin (C/BTC2), zuständig für die Themen Kommunikation und Rhetorik innerhalb des Bosch Training Center (BTC), steht als Ansprechpartnerin für Mitarbeiter aller Ebenen zur Verfügung. Sie arbeitet mit Trainerinnen wie Sabine Falk (siehe die Tipps unten) zusammen und berät bei der Auswahl von Seminarinhalten und -form. „Gemeinsam mit den internen Kunden analysiere ich den Bedarf.“

Bosch-Mitarbeiterin Carolien Mazal hielt bereits zwei Monate nach ihrem Seminar über Rhetorik einen wichtigen Vortrag vor Vertretern des Europaparlaments. „Ich konnte mit meiner Nervosität ganz anders umgehen“, sagt sie, „und es lief sehr gut.“ *bl*

Am Rednerpult gelassen bleiben

1. Gehen Sie aufrecht und festen Schrittes nach vorn. Sie können den Weg zum Rednerpult im Vorhinein „üben“, indem Sie ihn im Geiste durchspielen.

2. Verzweifeln Sie nicht am Wunsch nach Perfektion. Akzeptieren Sie von Anfang an, dass Sie wahrscheinlich Fehler machen werden. Das mildert nicht nur den eigenen Redestress. Sie präsentieren sich auch als „menschlicher“ Gesprächspartner.

3. Versuchen Sie nicht, die Symptome Ihrer Aufregung zu bekämpfen. Erlauben Sie sich, mit einem inneren Lächeln so zu sein, wie Sie sind – es ist der schnellste Weg, sich zu beruhigen. Oft bemerken Zuhörende Ihre Aufregung erst, wenn Sie versuchen, diese Aufregung zu verbergen.

4. Sprechen Sie mit lauter, klarer Stimme knappe Sätze. Verzichten Sie auf verbale Ehrenrunden und verwirrende Relativierungen.

5. Lassen Sie kurze Momente der Stille eintreten. Eine Pause gibt Ihnen die Möglichkeit durchzuatmen und schafft für die Zuhörenden den Raum, über das Gesagte nachzudenken.

6. Wenn Sie eine unliebsame Position vertreten, erwarten Sie nicht, von den Zuhörenden dafür geliebt zu werden. „Nett“ zu sein, ist oft nicht die Aufgabe der Vortragenden.

7. Geben Sie Ihren Zuhörern nicht die Macht, über Sie zu urteilen. Nehmen Sie Kritik (auch wenn sie nicht immer freundlich vorgetragen wird) zur Kenntnis und entscheiden Sie selbst, ob Sie sich inhaltlich damit auseinandersetzen wollen oder nicht.

Sabine Falk
Dialog-Kommunikationsberatung, Kassel