



Louis Lewitan

Der Stressexperte ist Inhaber von LCC Lewitan Coaching & Consulting. Zu seinen Klienten zählen internationale Konzerne, aber auch mittelständische Familienunternehmen. Er ist Autor des Buchs „Die Kunst, gelassen zu bleiben“.

FRAGE

„In meinem neuen Job muss ich häufig Präsentationen halten. Wie kriege ich mein Lampenfieber in den Griff?“

Nils B., Hamburg

ANTWORT

Wie wir aus der Kultserie *Mad Men* wissen, brauchte es früher nicht viel mehr, als eine dunkle Krawatte, ein Glas Whiskey und ein paar geschickte Intrigen, um mit neuen Ideen durchzukommen. Heutzutage fühlen sich die Leistungsträger in der Kreativbranche dazu aufgefordert, alles zu tun, um ihre Kollegen und Klienten bei Laune zu halten. „Multimediales Infotainment“ lautet die vermeintliche Zauberpotion. Doch am Ende sind Powerpoint-Präsentationen nur schmückendes Beiwerk. Mitreißen aber kann nur die Person, die präsentiert. Das Gute: Grundsätzlich kann jeder lernen, seine Präsentationsangst zu überwinden. Auch hier macht ein gutes Training den Meister. Ich empfehle eine Mischung aus Selbstreflexion und handfesten Übungen. Diese acht Regeln sollten sie beherzigen:

Mentales Training: Drehen Sie in Ihrer Vorstellung einen Film, in dem Sie gelassen, selbstsicher auftreten und Situationen durchspielen. Kopf-Filme kann jeder günstig und risikofrei produzie-

ren. Erfolgreiche Sportler sind darin wahre Meister.

Selbstgespräche: Ersetzen Sie bewusst Ihre destruktiven inneren Monologe („Das wird eine Katastrophe“, „Ich werde auf jeden Fall versagen“, „Ich bin langweilig“) durch positive Autosuggestion: „Ich werde immer besser“, „Ich glaube an mich“.

Mussturbieren: Hören Sie auf, stets zu müssen. „Ich muss der Beste sein...“, „Ich muss alle und jeden überzeugen“, „Ich muss perfekt präsentieren“.

Fokussierung: Beschränken Sie sich auf das Wesentliche. Was sind Ihre Kernaussagen, Ihre zentralen Botschaften? Hierbei hilft es, sich zu fragen: Ist das, was ich präsentiere, richtig, nachvollziehbar, überzeugend? Streichen Sie alles andere weg.

„Emotion sells“: Clevere Argumente, emotionale Bilder und launige Texte, das sind Ihre Werkzeuge. So bleiben Sie länger in Erinnerung.

Authentizität: Spielen Sie keine Rolle. Seien Sie Sie selbst. Das sollte genügen.

Üben: Rückzug und Vermeidung lassen den Stresspegel in die Höhe schnellen. Packen Sie Ihre Angst frontal an: Üben Sie immer wieder. Vor dem Spiegel, mit Freunden und Kollegen.

Lampenfieber: Lesen Sie nicht ab, verstecken Sie sich nicht hinter ihrer Präsentation. Nervosität, Herzklopfen und Schwitzen sind natürliche Reaktionen. Wer sie nicht kennt, ist entweder schon tot oder eiskalt. Bleiben Sie lebendig.

Wenn Sie die meisten Empfehlungen nachvollziehen können, dann ist das Ihr erster Schritt zu einer sicheren und angstfreien Präsentation. Bedenken Sie: Nur wer von sich überzeugt ist, kann andere überzeugen.

Haben Sie auch eine Frage an den Coach? Dann mailen Sie an coach@wuv.de