



Dr. Tatjana Lackner,
MBA

Redeangst, Lampenfieber & peinliche Momente

In einer meiner letzten Clubhouse-Sessions ging es um „peinliche Momente“. Denn: Jeder ist schon mal in ein Fettnäpfchen gestiegen. Blamable Momente werden über die Jahre zu coolen Stories. Manche davon können wir später sogar als Anekdoten mit anderen teilen.

Einige teilten mit uns witzige Verwechslungsgeschichten, bei denen falsche Menschen angesprochen wurden. Marc aus Bonn hat sich beispielsweise beim gut gekleideten Portier beworben, während der eigentliche Dienstgeber zwei Etagen höher wartete. Bei den meisten handelte es sich um einen verbalen Lapsus, den sie sich geleistet haben. Einige erzählten von klassischen Filmrissen während eines Verkaufs-Pitches oder einer Präsentation.

Blackout – was nun?

Niemand ist davor gefeit, plötzlich beim Reden „steckenzubleiben“. Die richtigen Worte fehlen oder Du erinnerst Dich nicht mehr an das, was Du eigentlich sagen wolltest. Angstfaktor Nummer eins ist die Vorstellung, nichts mehr sagen zu können und dann kommt die gefühlt ewig dauernde Pause. Doch eine „Gedankenpause“, die Du als Redner unendlich lang empfindest, wird vom Publikum nicht unbedingt als peinlich wahrgenommen. In der Regel werden erst Pausen ab 6 Sekunden als übermäßig lang empfunden. 21, 22, 23, 24, 25, 26, – da bleibt wirklich ausreichend Zeit zu improvisieren.

Möglichkeiten, mit dem Blackout umzugehen:

Bewege Dich!

Blackout ist eine Art „Stau im Kopf“. Wahrscheinlich hängst Du gerade an der Stelle, wo Du Dir überlegst: Was habe ich schon gesagt und wie geht mein Redeskript weiter? Da hilft ein alter Theatertrick! Körperliche Bewegung löst den Stau. Steig sprichwörtlich „von der Leitung“ und gehe einfach ein paar Schritte, dann bewegt sich auch Dein Hirn wieder in die richtige Richtung.

Mach' einfach einen Knopf!

Der Faden ist gerissen? Gehe gedanklich noch einmal zum letzten Punkt zurück und überbrücke das Blackout mit einer sogenannten „Eigenregiefrage“!

Z.B.: „Ich habe gerade darüber gesprochen, wie wichtig die Struktur in der Rhetorik ist. Was versteht man unter Sprechstrukturen?“

Darunter versteht man eine Frage, die Du Dir selbst laut stellst und für das Publikum beantwortest. Damit wird der Redeinhalt angenehm portioniert und dosiert eingesetzt wirkt die Eigenregiefrage moderativ und erfrischend.



Für Humor braucht es Mut!

Zeige, dass Du über Dich selbst lachen kannst. Mit einem selbst-ironischen Spruch wie „Ich habe keine Ahnung, wie mein Satz weitergeht, deshalb noch mal von vorne ...“ kann die Situation entkrampft werden. Unterstützung holst Du Dir durch die Sympathie und das „Lächeln aus dem Publikum“. Damit entkrampfst Du Dich und baust Stress ab.

Unverzeihlich wird die Situation erst, wenn Du Dich entschuldigst oder womöglich noch andere für Deinen „Hänger“ verantwortlich machst: „Das war anders besprochen!“ oder „Ich hatte zu wenig Vorbereitungszeit!“

Achtung Falle: Schachtelsätze!

Unterbrich Deinen Schachtelsatz und wiederhole stattdessen die Essenz Deiner Aussage noch mal mit anderen Worten. Solltest Du generell zu Schachtelsätzen neigen, dann gewöhne Dir Moderationspartikel an, die Dich zur Kürze und zu prägnanten Aussagen zwingen: „Das bedeutet also konkret...“, „Das heißt schlussendlich...!“

DR.^{IN} TATJANA LACKNER, MBA

www.sprechen.com

Dr.ⁱⁿ Tatjana Lackner, MBA

Kommunikations- & Verhaltens-Profilerin

- 1970 in München geboren
- 1994 Gründung der SCHULE DES SPRECHENS in Wien
- „Trainerin des Jahres 2014“
- Politiker-Analystin
- sechsfache Bestseller-Autorin
- zweifache Mutter und junge Oma