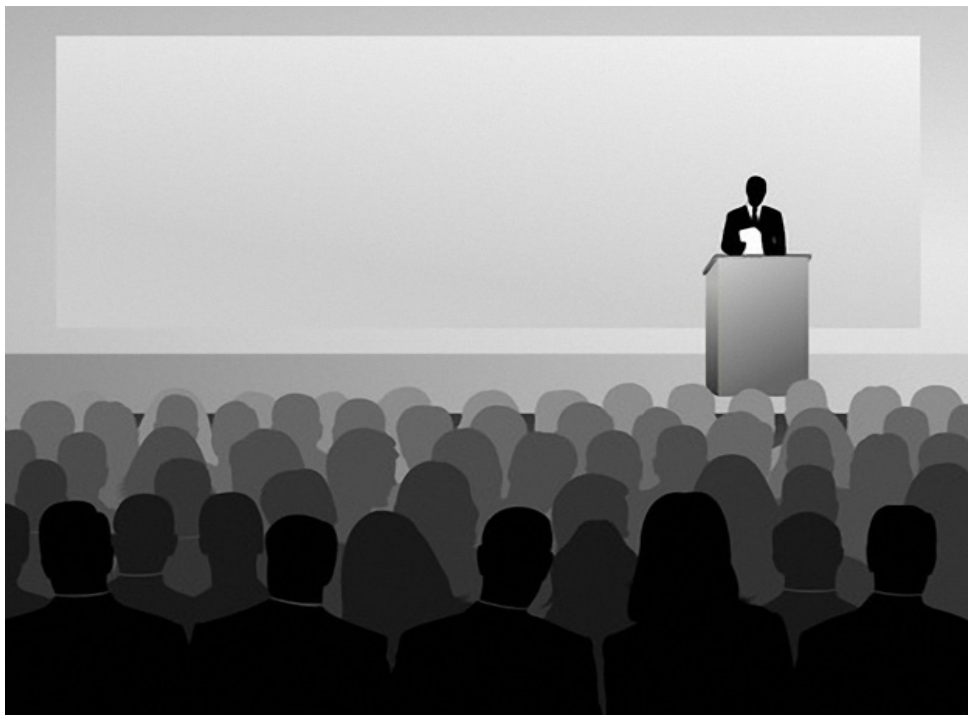


## Lektion 2: Sofort wirksame Übungen

### Übungen mit sofortiger Wirkung

In dieser Lektion bekommen Sie Übungen an die Hand, welche eine sofortige Wirksamkeit zeigen. Führen Sie eine dieser Übungen am besten kurz vor Ihrer Präsentation aus und Sie werden eine vorhandene Nervosität und Unwohlsein wesentlich leichter in den Griff bekommen.



## **Übung 1: „Professionelles Blödeln“**

Wenn wir nervös sind, beherrscht diese Angst unsere gesamtes Inneres, wir haben keinen Zugang zu unserer Kreativität und positiver Energie, welche wir aber gerade in diesen Momenten dringend benötigen.

Die Übung besteht darin, dass Sie vor einen Spiegel stehen und sich selber die wildesten Grimassen schneiden. Machen Sie verrückte Faxen, strecken Sie sich selber die Zunge raus, erlauben Sie sich für einen Moment, wieder Kind zu sein mit all der Kreativität und positiver Energie, welche ein Kind hat.

Durch diese Übung werden Sie wieder Zugang zu Ihren Emotionen und positiver Gelassenheit bekommen.

Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein, wie effektiv diese Übung ist.

## **Übung 2: Reduzieren von „Posieren“ und „Macken“**

Weil wir Menschen etwas meist „ganz besonders hervorragend“ machen wollen und auch, weil wir z. B. eine Unsicherheit nicht zeigen wollen, neigen wir gerne dazu eine Sache zu übertreiben um „besonders gut zu wirken“.

Leider wirkt das sehr schnell völlig übertrieben und unecht. Zusätzlich entstehen durch dieses Overacting oftmals unbewusst irgendwelche „Macken“, also Verhaltensweisen, welche den Zuschauern negativ auffallen und die eine komplette Präsentation nahezu unbrauchbar machen können. Bei einer Präsentation nennt man dieses Phänomen „overacting“.

Durch die folgende Übung lernen Sie Ihr eigenes overacting kennen und können dies erfolgreich reduzieren.

Machen Sie Ihren Vortrag oder Teile Ihres Vortrages vor einer Person Ihres Vertrauens. Diese Person soll Sie genau beobachten und notieren, was ihr bei Ihrer Präsentation negativ aufgefallen ist. Das kann zum Beispiel ein ständiges „äh“ sagen sein, oder Sie wackeln ständig mit Ihrem Kopf oder Sie wirken, als ob Sie einen Stock verschluckt hätten oder beliebt sind auch die „Gesichtsfummler“, welche ständig im eigenen Gesicht herumzupfen. Jeder Vortragende hat da so seine eigene Spezialität.

In einer zweiten Version Ihrer Präsentation machen Sie diese negativen Elemente nun bewusst ganz groß, Sie übertreiben diese Elemente also ins Groteske. Dadurch werden Ihnen diese Elemente sowohl im Bewusstsein als auch im Unterbewusstsein präsent und Sie können diese Dinge ab sofort erfolgreich weglassen.

### **Übung 3: „Notfallroutine“ bei situationsbezogenen Stimmproblemen**

Wenn man merkt, dass die Stimme durch eine vorhandene Unruhe oder Stress plötzlich nach oben geht oder unsicher klingt, kannst man sich einfach sagen „Hey Stopp - runteratmen!“ und der Körper wird durch einige tiefe Atemzüge in den Bauch normalerweise sofort wesentlich ruhiger und entspannter. Der Atem kann wieder frei strömen und die Stimme ihre Kraft entfalten.

### **Übung 4: Wahrnehmung von emotionalen Vorgängen im Körper**

Wenn Sie bemerken, dass „negative“ Gefühle wie Wut oder Ärger in Ihnen aufsteigen, fragen Sie sich einfach, wo das momentane Gefühl im Körper am stärksten wahrnehmbar ist. Legen Sie dann deine flache Hand auf diese Stelle. Niemand wird dem besondere Beachtung schenken. Spüren Sie in sich hinein. Was fühlen Sie? Ist es eine hektische Atmung in der Brust? Zieht sich gerade Ihr Magen zusammen? Beginnen Sie zu schwitzen an der Stirn?

Alleine durch deine Berührung wird sich die körperliche Spannung langsam lösen und Sie können die Emotion wieder in den Griff bekommen. Sie können sich später auch fragen, woher kommt dieses Gefühl und tritt es immer wieder in ganz bestimmten Situationen auf? Welche Bedürfnisse oder Wünsche liegen hinter dieser Wut oder Nervosität oder Traurigkeit? Kann ich irgendwelche kleine konstruktive Schritte machen, welche zur Lösung eines vielleicht vorhandenen Konfliktes beitragen?

Mit Hilfe dieser Methoden können Sie in bestimmten unangenehmen Situationen Ihre selbstbestimmte Handlungsfähigkeit wieder herstellen und die Stimme wieder in einen ausgewogenen Zustand bringen.

