

Jetzt folgen →

HOME BEWERBUNG KARRIERE WEITERBILDUNG SOCIAL MEDIA IM JOB BUCHTIPP 5 FRAGEN AN JOBSUCHE

Gastbeitrag 16. Februar 2015

Überzeugend präsentieren: So nehmen Sie den Raum ein



© Picture-Factory

Im zweiten Teil der Kurzserie unserer Gastautorin **Laura Baxter** erfahren Sie, warum der Raum eine entscheidende Rolle für Ihre Präsentation spielt und wie es Ihnen gelingt, ihn mit Ihrer Energie zu füllen.

Jeder von uns wird durch die verschiedenen Rollen, die wir täglich spielen, definiert. Die Rollen, die wir annehmen und ablehnen, zeigen wer wir sind und welche Werte wir haben. Sie müssen für Ihr Unternehmen eine

Präsentation bei einem Event halten? Die Rolle, die Sie dann einnehmen, ist eine Teilmenge aus Ihrer Rolle als Angestellter und der des Vortragenden. Wenn Sie eine der beiden einnehmen, betreten Sie ein bestimmtes Aktionsfeld. Wann betreten Sie das Feld des Vortragenden? Während der 15 Minuten, die Ihr Vortrag andauert? Das ist falsch! Sie betreten dieses Feld jedes Mal, wenn Sie an Ihrer Präsentation arbeiten. Stellen Sie sich vor, wie Sie auf der Bühne stehen und die Worte sagen, die Sie sich zurecht gelegt haben. Welche Gesten wollen Sie zur Unterstützung anbringen? Eine so elaborierte Vorbereitung hilft Ihnen dabei, im Moment des Vortrages vollkommen in Ihrer Rolle aufzugehen. Wenn Sie erst beim Betreten der Bühne in die Rolle wechseln, ist das zu spät. Damit schwächen Sie Ihre Präsentation und nehmen sich selbst die gewünschte Präsenz. Nehmen Sie die Felder, die Sie betreten, ganz bewusst wahr. Nur so können Sie alle Ihre Rollen mit echter Präsenz füllen. Seien Sie sich selbst der Situation, in der Sie sich befinden, bewusst. Alle anderen Rollen haben solange Sendepause.

Machen Sie sich mit dem Raum vertraut, in dem Ihr Vortrag stattfinden wird. Mit einem Blick hinein ist es jedoch nicht getan. Nehmen Sie sich die Zeit, ihn kennenzulernen und zu erspüren. Die wenigsten Menschen spüren tatsächlich den Raum, den sie gerade betreten. Sie nehmen die anderen Menschen wahr, vielleicht noch die Dekoration. Aber sie lassen sich nicht die Zeit, eine Verbindung herzustellen. Ein Raum – also seine Ausmaße, seine Form, das Material, aus dem er gebaut ist – beeinflusst jeden, der sich darin befindet. Lernen Sie, ihn bewusst wahrzunehmen und werden Sie ein Teil von ihm. „Untersuchen“ Sie den Raum anhand der folgenden Fragen: Ist er groß oder klein? Woraus bestehen die Wände? Fühlen Sie sich kalt oder warm an? Wie sind Boden und Decke beschaffen? Ist der Boden hart oder mit Teppich ausgelegt? Ist er hell und weit, oder düster und beengend? Wie ist die Akustik? Lebendig oder eher trocken? Können Sie Ihr Echo hören? Sprechen Sie in den Raum hinein und füllen Sie ihn mit Ihrer Stimme. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Energie im Raum ausbreiten. Das mag Ihnen beim ersten Mal seltsam vorkommen – aber ich versichere Ihnen, es hilft. So bekommen Sie ein Gespür dafür, wie Sie sprechen müssen und wie Sie Ihre Präsenz am besten zum Strahlen bringen.

Den Raum einnehmen und mit Energie füllen

Eine Person betritt den Saal, Gespräche verstummen und alle Köpfe drehen sich in ihre Richtung. Kennen Sie dieses Phänomen? Bevor Sie sagen, dass dies eine Fähigkeit ist, die man entweder hat oder nicht – das stimmt nicht. Diese Art der Präsenz – Die Kunst den Raum einzunehmen – kann trainiert werden. Jeder strahlt ein elektromagnetisches Feld aus und je nach dem kann dieses Feld raumfüllend groß oder sehr klein sein; Sie können sein Ausmaß selbst beeinflussen. Ein Beispiel: Sie kommen zu spät zu einer Veranstaltung. Das ist Ihnen unangenehm und Sie huschen in den Raum und mischen sich so unauffällig wie möglich unter die Teilnehmer. Dann ziehen Sie Ihr energetisches Feld eng um sich, um kein Aufsehen zu erregen. Bei einem Vortrag sollten Sie das Gegenteil tun: Machen Sie sich groß und füllen Sie den Raum mit Ihrer Anwesenheit. Stellen Sie sich vor, dass tief aus Ihrer Mitte ein Licht brennt und Ihren Körper erfüllt. Senden Sie die Energie aus Ihrem Körper heraus bis in die oberen Ecken des Saals und stellen Sie sich vor, wie Sie damit die Zuhörer „umarmen“. Jetzt haben Sie den Raum eingenommen. Noch ein Tipp: Auch Ihr Publikum strahlt Energie aus. Sorgen Sie dafür, dass kein energieleerer Raum zwischen Ihnen und den Zuhörern entsteht, sonst füllen die anderen ihn mit ihrer Energie auf. Das beste Beispiel ist die eingangs beschriebene Situation: Der Vortragende nimmt den Raum nicht ein und vermag seine Zuhörer nicht zu fesseln. Die Teilnehmer beschäftigen sich mit ihren Gedanken und der Redner dringt nicht zu ihnen durch. Hier haben Sie es mit einem „Energie-Kampf“ zu tun. Machen Sie sich größer und „drängen“ Sie die Energie des Publikums zurück, um ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen.

Gastbeitrag von: Laura Baxter

33 0 0

Kf = Karrierefaktor G = Gastbeitrag

» Downloads

Pro & Kontra: Studienmöglichkeiten

Heutzutage gibt es mehrere Möglichkeiten ein
Downloads: 5

Erfolgreiche Unternehmensgründung

Wen Sie den Schritt in die Selbstständigkeit
Downloads: 13

4 Schritte für die Auswahl des richtigen Studiengangs

BWL, Medizin oder doch lieber Gamedesign?
Mit
Downloads: 25

E-Mail Newsletter



Fordern Sie jetzt den kostenlosen E-Mail-Newsletter mit den besten Karriere-Tipps an.

Geben Sie hier Ihre E-Mail-Adresse ein:

» Buchtipps der Woche



Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer: Wie Sie und Ihr Unternehmen neue Dynamik gewinnen

Das Buch richtet sich explizit an Unternehmer.
Hier mehr lesen »

» Termine

20. Februar 2015

Einstieg

Die Einstieg-Messen stellen Studien- und
Mehr Erfahren »

20. Februar 2015

JOBMEDI

JOBMEDI – Die Jobmesse der Gesundheitsbranche!
Mehr Erfahren »

20. Februar 2015

VDI Recruiting Tag

VDI Nachrichten – Deutschlands Wochenzeitung
Mehr Erfahren »

» Jetzt folgen

Deine Jobsuche

Finden Sie jetzt Ihren Traumjob. Jeden Tag neue Stellenangebote mit Potenzial - in Deutschland und der ganzen Welt.

Über den/die Autor(in)

Die amerikanische Opernsängerin und Präsentationsexpertin **Laura Baxter** beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der Wirkung der Stimme und des Körpers im Zusammenhang mit nonverbaler Kommunikation und Menschenführung. Ihre umfangreiche Bühnenerfahrung nutzt Sie, um Führungspersonen dabei zu helfen, schwierige Situationen zu meistern und auch die Divas unter den Mitarbeitern zu zähmen. Neben ihrer Tätigkeit als Keynote Speakerin lehrte Laura Baxter an der Fakultät der berühmten Duke University, und unterrichtet seit 1999 Gesang und Sprecherziehung an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.