

Textarchiv

ARBEITSLEBEN

Einfach mal den Mund aufmachen

Redeangst führt zum Vermeidungsverhalten. Schüchterne sollten öffentliche Auftritte stattdessen lieber suchen

ANJA SCHREIBER

Einen Vortrag vor Kollegen halten, Geschäftspartnern eine Idee vorstellen oder im Meeting mitreden: Für manche Berufstätige ist das der pure Horror, denn sie leiden unter Redeangst. Dahinter steckt die Furcht, sich zu blamieren, sich angreifbar zu machen oder öffentlich zu versagen. Doch Kommunikationscoaches wissen: Wer sich solchen Herausforderungen nicht stellt, für den wird die öffentliche Rede immer schwieriger. Und der Karriere förderlich ist Stillschweigen auch nicht.

Selbst ins Rampenlicht treten

"Menschen mit Redeangst fürchten die Auswirkungen, die ein Fehltritt haben könnte. Deshalb weichen sie der Redesituation aus. So entwickelt sich jedoch eine Angst vor der Angst", betont der Kommunikationscoach Karsten Noack. Eine Folge sei, dass der Berufstätige alles unterlasse, was ihn herausstechen lässt. Aber genau das sei das Problem, berichtet der langjährige Manager. Denn so stehe er seinem Aufstieg im Beruf selbst im Wege. "Karriere macht nicht der Beste, sondern der, der sich am besten verkauft." Es ist also keine Lösung, das Präsentieren von Ergebnissen immer den Kollegen zu überlassen. Stattdessen empfiehlt Kommunikations- und Benimm-Coach Nandine Meyden, sich dem Problem zu stellen und langfristig dagegen anzugehen. "Die Fähigkeit zu kommunizieren wird in vielen Branchen wichtiger", gibt sie zu bedenken. Wenn sich die Gelegenheit zu einem kleinen Vortrag biete, solle der Redeängstliche die Möglichkeit auf jeden Fall nutzen.

"Nehmen Sie auch Chancen wahr, wie eine Rede im Verein oder in der Familie zu halten", so Noack. Daneben sei es sinnvoll, sich Vorbilder zu suchen -zum Beispiel Stephen Hawking, der es geschafft habe, komplizierte Inhalte allgemeinverständlich darzustellen. "Vergleichen Sie sich mit diesen Idolen. Was machen die gut? Was machen sie anders?"

Damit Redeängstliche überhaupt positive Erfahrungen machen können, ist es wichtig, dass sie ihre Beiträge bestens vorbereiten. Dazu gehört es, die Struktur und den Inhalt ihres Vortrages gründlich zu erarbeiten. "Natürlich ist der Anfang eines Redebeitrages wichtig, aber nicht jeder hat eine Händchen dafür, Anekdoten zu erzählen", erklärt Meyden. "Wenn Ihnen also nichts einfällt, suchen Sie nicht krampfhaft nach einem gelungenen Einstieg." Viel wichtiger sei es, den Zuhörern zu Beginn einen Überblick über das Thema zu geben und sie mit der Struktur des Vortrages vertraut zu machen. Auch über den zeitlichen Rahmen der Rede sollte der Vortragende sein Publikum orientieren. "Denn dann wissen die Zuhörer, was auf sie zukommt und werden nicht ungeduldig."

Ablesen der Rede ist tabu

"Wichtig ist bei der Vorbereitung außerdem, dass Sie sich in Ihr Publikum hineinversetzen. Fragen Sie sich, was für Ihre Zuhörer relevant ist und welchen Nutzen sie von Ihrem Vortrag haben", empfiehlt Noack. Dabei sollte der Vortragende auch die Sprache des Publikums sprechen und sich in die Gedankenwelt seiner Zuhörerschaft hineinversetzen. Nandine Meyden hat für Redeängstliche einen weiteren Tipp auf Lager: Der Redner sollte wichtige Stichworte deutlich auf großformatige Zettel schreiben, um sich immer leicht orientieren zu können. Das Ablesen von Texten ist dagegen tabu. Für das Ende eines Vortrags -insbesondere im beruflichen Bereich -rät Noack, mit einer Handlungsaufforderung zu schließen: "Ihr Beitrag sollte in die Praxis führen und einen Appell enthalten. Sonst fragen sich die Zuhörer, warum die Rede überhaupt gehalten wurde."

Es zählt übrigens nicht nur die inhaltliche Brillanz der Argumente, sondern auch die Art und Weise des Vortrags. Meyden meint dazu: "Seien Sie freundlich, lächeln Sie, haben Sie eine offene Körperhaltung und halten Sie Blickkontakt." Wer so handelt, kommt sympathisch rüber. Kleine Stolperer im Redefluss sind dann nur noch halb so schlimm und werden vom Publikum leicht verziehen.

Erst lesen, dann reden