

Kompetent referieren - Tipps zum Umgang mit Nervosität

Vor Publikum zu sprechen, sei es im Rahmen eines Seminars, eines Kolloquiums oder eines Workshops, ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die vielen Herzklopfen bereitet. Nervosität gehört dazu. Als Referentin oder Referent spüren Sie diese stärker als das Publikum.

Vorbereitung

- **Bereiten Sie sich besonders gut auf den Einstieg vor.**
Ein gelungener Einstieg ins Referat senkt die Nervosität. Deshalb lohnt es sich, wenn Sie diesen gut einüben, z.B. vor vertrauten Personen oder vor dem Spiegel.

Strategien während des Referats

- **Nehmen Sie sich Raum und Zeit, „geniessen“ Sie es.**
Achten Sie auf eine aufrechte, offene Körperhaltung und getrauen Sie sich, Raum einzunehmen. Atmen Sie tief in den Bauch, sprechen Sie langsam.
Tipp: Atmen Sie zuerst aus und beginnen Sie erst dann zu sprechen. Das wird nicht nur Sie als Referentin oder Referent beruhigen, sondern auch das Publikum. Wer mit dem Einatmen gleich zu sprechen beginnt, „hetzt“ sich selbst und das Publikum.
Brauchen Sie verschiedene Alltagssituationen als Übung, getrauen Sie sich, sich auch im Freundeskreis Zeit und Raum einzunehmen, das Wort zu ergreifen usw.
- **Halten Sie mit dem Publikum Blickkontakt.**
Nehmen Sie mit dem Publikum Kontakt auf, denn alle wollen sich angesprochen fühlen. Das hilft Ihnen, Reaktionen besser zu verstehen.
Tipp: Nehmen Sie vor dem Referat zuerst mit allen Blickkontakt auf, lächeln Sie das Publikum an und beginnen Sie erst danach mit dem Referat.
- **Haben Sie Mut zu Pausen.**
Anstatt Pausen mit „äh's“ zu füllen, versuchen Sie, diese Stille auszuhalten. Die Pausen werden vom Publikum weniger lang wahrgenommen und sogar geschätzt für die eigene Denkleistung.
- **Entwickeln Sie Begeisterung für das Thema.**
Tipp: Oft gelingt dies mit einem persönlichen Bezug. Das Publikum wird so mit der Begeisterung angesteckt und wird zum interessierten Publikum.
- **Entwickeln Sie ein klares Stärken-Schwächen-Profil anstatt ein pauschales (negatives) Selbstbild.**
- **Visualisieren Sie positiv und denken Sie an einen Erfolg.**