

**Öffentlicher Auftritt** Dem Lampenfieber ein Schnippchen schlagen

# Sicheres Auftreten leicht gemacht

Manchen fällt es schwer, vor Publikum eine Rede zu halten. Barbara Stauffer, Erwachsenenbildnerin und Coach für Führungskräfte, gibt Tipps, um wirklich «top» aufzutreten.

Viviane Schwizer

Heute ist Silvia Meier (\* Name geändert) richtig eifersüchtig. Es geht ihr zwar prinzipiell gut, sie ist gesund, hat einen lieben Mann und einen Teilzeitjob als Sekretärin, der ihr gefällt. Aber eben: Sie fühlt sich als graue Maus. Trotz aller Anstrengung kann sie sich auch mit 50 Jahren nur schlecht präsentieren. Ganz anders als Anita Müller\*, die locker vom Hocker vor Leute hinsteht und ihre Botschaft überbringt. Neidisch ist die unsichere Silvia auf die gleichaltrige Anita, die wohl nicht nach schlaflosen Nächten mit schwitzigen Händen vor ihr Vereinspublikum hinstehen muss, nur um die Mitglieder an einem Anlass liebevoll und gleichsam informativ zu begrüssen.

## Sich frei und gut fühlen

«Stossseufzer müssen nicht sein, wenn es um sicheres Auftreten an Firmenanlässen oder Präsentationen geht», sagt die Thalwilerin Barbara Stauffer gelassen und mit einem gewinnenden Lächeln. Zwar versteht die 35-jährige Kader-Trainerin und Hochschuldozentin die Leiden von «grauen Mäusen». Sie weiss, dass nicht alle Leute Naturtalente in Sachen sicheres Auftreten sind. Hilfreich sind aber auch in diesem Bereich ein paar Geheimtipps, die das Leben in den stressigsten Augenblicken vereinfachen.

Entscheidend ist für Barbara Stauffer, dass der emotionale Zustand über den Körper, über den inneren Dialog und die eigene Einstellung am leichtesten verändert werden kann. Zuerst zu den Signalen an den Körper: Wer tief und regelmässig atmet, aufrecht steht und durch Bewegung genügend Raum schafft, wird sicherer. Dies lässt sich unschwer überprüfen: Stehen Sie doch einmal leicht gebückt und mit verschränkten Armen vor einen Spiegel und lesen Sie in einem fingierten Auftritt zwei, drei Sätze ab «Spick» von einem Zettel ab. Ändern Sie darauf die Körperhaltung, suchen Sie den Blickkontakt mit einem allfälligen Gegenüber und begrüssen Sie frisch von der Leber weg ein Publikum, dem Sie etwas zu sagen haben. Sofort werden Sie spüren, in welcher Haltung



Barbara Stauffer ist Erwachsenenbildnerin und Coach für Führungskräfte. (Viviane Schwizer)

Sie sich wohler fühlen und besser wirken.

Auch mit sprachlichen Signalen und der inneren Einstellung kann man sich selbst und andere motivieren und coachen: Wer sich selbst sagt: «Nun kann ich was Spannendes vermitteln, und alle sind neugierig darauf», «Es sind wohl viele Leute da, aber nur ein Publikum» und sich dabei an frühere Beispiele von gelungenen Präsentationen erinnert, gewinnt an Stärke. Leider gilt auch das Gegenteil: Wer sich ständig eintrichtert: «Ich konnte noch nie gut reden», «Ich werde mich bestimmt verheddern», «Ich bin halt nicht so gut wie andere», wird im Sinne der Selbsterfüllungstheorie scheitern. Barbara Stauffer dazu: «Am schlimmsten ist, sich zu Beginn eines Vortrags gleich für irgendeine vermeintliche Unfähigkeit zu entschuldigen». Frauen rät sie zudem: «Vermeiden Sie ein unsicheres «Hab-mich-lieb-Lächeln»: Sie sind zu mehr fähig als zu ei-

nem süssen «Smilen». Laut dem Coach kann mit Sprache viel vermittelt werden, wobei Barbara Stauffer dabei am wenigsten die Zahl der Wörter meint. Vielmehr gehe es auch um die «Zwischentöne» des Vortrags: Also um Sprechtempo, Lautstärke, Tonhöhe, Sprechpausen, die wirkungsvoll eingesetzt werden dürfen, um die Begeisterung und Lebenslust spürbar werden zu lassen.

## Klarheit schaffen

Bei einer Präsentation muss sich der Redner, die Rednerin zuerst selber ganz genau im Klaren sein, was er oder sie als Botschaft vermitteln will. Dabei gilt: Weniger ist oft mehr. Falls sich Referenten im Dschungel der Informationsfülle verirren, sind ihre Zuhörerinnen und Zuhörer nach einem «Input» eher verwirrt als bereichert. Daher empfiehlt sich, bei der Vorbereitung immer wieder zu überlegen: Was sind die 3–5 wich-

tigsten Meldungen, die ich rüberbringen will? Mit zusätzlichen Bild- und Toninformationen können Struktur, Abwechslung und Spannung erzeugt werden.

Die Beamer-Show darf aber nicht überladen sein und die Tonbildschau nicht zu lange dauern. Auf einem Flip-Chart kann Wesentliches nochmals visuell festgehalten werden. Vielleicht können die Zuhörenden im Laufe des Referats dazu angeregt werden, sich über ein Teilthema auszutauschen. Abgegebene Unterlagen helfen zudem, das Wichtigste auch später nochmals nachlesen zu können.

In der Vorbereitung ist besonders auf den Anfang und das Ende des Vortrags zu achten, weil die Zuhörenden diesen Teilen weitaus die höchste Aufmerksamkeit schenken: Möglich ist, den Start mit einer Anekdote, mit einem aktuellen Bezug, mit einer Frage, einer bewussten Übertreibung oder gar mit einer Provokation zu beginnen, um den «Gwunder» des Publikums zu wecken. Auch ein guter Abschluss des Referats ist wichtig. «Der Schluss muss ein Paukenschlag sein, der das Gesagte kurz und prägnant nochmals auf den Punkt bringt», weiss Barbara Stauffer.

## Sicherheitsnetze aufbauen

Falls ein – vielleicht wenig geübter – Referent vor einem Auftritt trotzdem Lampenfieber hat, bewähren sich ein paar «Sicherheitsnetze»: Hilfreich ist, wenn gute Freundinnen oder Freunde im Publikum sitzen. Mit ihnen kann dann bei Unsicherheit der Blickkontakt aufgenommen werden. Weiter nützt es, wenn man sich in einer Stresssituation nicht um sein Äusseres kümmern muss und doch weiss: Mein Outfit ist in Ordnung. Dabei gilt es, authentisch zu bleiben, sei es in Jeans oder im Business-Dress. Kleine Fehler sind nur halb so schlimm, wenn der Redner, die Rednerin ihnen wenig Beachtung schenkt und aus einem winzigen Missgeschick keine Staatsaffäre macht.

Wer in Zeiten des Nervenkitzels etwas zum Festhalten braucht, soll die Karteikarten mit den Notizen in der Hand behalten, auch wenn er oder sie ohne abzulesen referiert. Und «last but not least» gilt auch in diesem Lebensbereich: Übung macht den Meister. Wer sich immer wieder vor Leute wagt, um ihnen mit Überzeugung und Sachverstand etwas mitzuteilen, gewinnt an Selbstvertrauen. Der «worst case» – der schlimmste Fall – wird kaum mehr eintreten, weil die innere Sicherheit entscheidend mit dem äusseren Erfolg zusammenhängt.

Buchtipp: Fleur Wöss. Der souveräne Vortrag, Verlag Linde, 2004. Infos zu Seminaren von Barbara Stauffer: [www.rs-training.com](http://www.rs-training.com)

Lebensratgeber

## Mutter und Tochter

Catherine Iseli und Gertraud Zimmermann\*

Die Beziehung zur Mutter prägt das Leben der Tochter und schlägt sich in deren Identität nieder. Etliche erwachsene Töchter sind unzufrieden mit ihren Müttern. Am häufigsten ist die Klage über mangelnde Liebe: «Sie hat mich nicht oder nicht genug geliebt. Sie war keine «richtige» Mutter. Sie nahm sich nie Zeit für mich, sorgte nur für andere Menschen, aber nicht für mich. Sie hat mich nie gelobt, nichts an mir gelten lassen. Sie hat mich geschlagen, mich nicht gewollt.» Andere Töchter meinen, von der Mutter zu viel geliebt worden zu sein: «Sie hat mich vereinnahmt, mich mit ihrer Liebe aufgefressen. Sie war ständig besorgt um mich. Sie hat mich für ihre unerfüllten Wünsche eingesetzt und damit missbraucht.»

Trotz aller Kritik an der Mutter schwingen in den Erzählungen dieser Töchter auch Schuldgefühle mit. Viele haben sich schon als kleine Kinder bemüht, die Mutter zufriedenzustellen und fühlten sich schuldig, wenn dies nicht gelang. Andere wollten der Mutter helfen, wollten sie retten, diese Anstrengungen scheiterten aber. Wenn Töchter mit ihrer Mutter in einen Teufelskreis von «Mutterbeschimpfung» verstrickt sind, wird manche Begegnung mit der Mutter zu einem Albtraum. Schon vorher ist Angst spürbar, dass sich alles wiederholt und es wieder zu Verletzungen kommt. Und natürlich geht es der Mutter nicht anders. Auch sie hat Angst vor Vorwürfen und Wut, die sie als ungerecht und unberechtigt empfindet, weil sie doch alles nur gut gemeint und das Beste gewollt hat.

In den Therapien begegnen wir oft Frauen, die ein sehr ambivalentes Verhältnis zu ihrer Mutter haben und darunter leiden. Wir erleben häufig, dass Frauen, die ihre Mutter nicht als die nehmen können, die sie war, sondern gerne eine «ideale Mutter» hätten, sich selbst auch nicht annehmen können und viel zu hohe Erwartungen an sich selbst stellen. Auf eine einfache Formel gebracht: Wenn die Mutter nicht ideal sein muss, dann muss die Tochter es auch nicht sein.

Sich mit der eigenen Mutter zu versöhnen, ist anspruchsvoll: Zunächst muss die Kraft aufgebracht werden, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden, die man z. B. als Kind in bestimmten Situationen hatte. Manchmal kann man es der Mutter erzählen: «So habe ich mich damals gefühlt.» Dies der eigenen Mutter zuzumuten, ist nicht leicht, viele Mütter beginnen dann auch sofort, sich zu verteidigen, statt einfach nur anzuerkennen, wie die Tochter sich damals gefühlt hat. Für die Versöhnung kann jedoch ein weiterer Schritt notwendig sein: Die Tochter kann lernen, die Welt mit den Augen der Mutter zu betrachten, indem sie mit ehrlichem Interesse auf die Mutter zugeht. Meist wissen die Töchter nicht allzu viel über das Leben ihrer Mütter. Bei allem Zorn und Leid können Töchter als Erwachsene so die «Rahmenbedingungen» kennen lernen: In welcher Zeit war die Mutter jung, unter welchen Bedingungen musste sie leben und ihr Kind aufziehen, was für Träume und wie viel Unterstützung hatte sie? Dieses Einnehmen der Mutterperspektive erleichtert oft das Annehmen der eigenen Mutter und hilft zu verstehen, dass auch sie versuchte, ihren Möglichkeiten entsprechend «das Beste» zu tun.

\* Catherine Iseli und Gertraud Zimmermann arbeiten als Psychotherapeutinnen in Wetzikon. Der Lebensratgeber erscheint jeden zweiten Mittwoch im Monat.

**Innovation** Allergiker sollen künftig direkt von der Forschung profitieren

# «Juckpreis» für innovative Allergieforschung

Mit dem Aha!Award sollen fortan wegweisende Arbeiten und Projekte ausgezeichnet werden, die einen Nutzen für Allergiebetroffene haben.

Hans-Peter Neukom

Laut Studien sind heute rund zwei Millionen Schweizer von einer Allergie betroffen. Obwohl Allergien in den meisten Fällen harmlos verlaufen – gefährlich sind gemäss Studien nur etwa ein Prozent – sollten sie nicht bagatellisiert werden. Viele nicht ernsthaft gesundheitsgefährdende Allergien, wie etwa der Heuschnupfen, sind für die Betroffenen nämlich nicht nur unangenehm und ihrer Lebensqualität abträglich, sondern wegen der damit verbundenen Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit auch gesamtwirtschaftlich belastend.

Bedenklich stimmt jedoch die stetige

Zunahme an beobachteten Allergien in den letzten Jahrzehnten: Waren in der Schweiz um 1930 noch schätzungsweise 50 000 Menschen von Heuschnupfen betroffen – die Dunkelziffer ist hier naturgemäss hoch –, so sind es heute bereits rund eine Million, die darunter leiden. Besonders stark zugenommen hat in den letzten Jahren die Zahl der beobachteten Lebensmittelallergien, was möglicherweise mit einem übertrieben «sauberen» Lebensstil vor allem während der Kinderjahre zu tun hat: Die gut gemeinten geradezu sterilen Umstände, in denen heute viele wohlbehütete Kinder aufwachsen, können laut gewissen Modellen dazu führen, dass deren Abwehrsystem während dieser prägenden Phasen nicht optimal ausgebildet wird. Vorsichtige Schätzungen gehen dabei in der Schweiz von etwa 300 000 Menschen aus, die von einer solchen Lebensmittelallergie betroffen sind.

## 25 000 Franken für Aha!Award

Um Menschen mit einer Allergie eine Anlaufstelle für ihre Probleme zu bie-

ten, wurde 2000 ein unabhängiges schweizerisches Kompetenzzentrum für Allergie, Haut und Asthma, abgekürzt «Aha!», gegründet. Als unabhängige und in der allergologischen Fachwelt gut vernetzte Organisation ist diese Stiftung besonders prädestiniert, einen Preis (Aha!Award) für herausragende Allergieforschung zu lancieren. Dieser mit 25 000 Franken dotierte Preis soll eine Lücke in der Schweizer Forschungsförderung füllen: Während die finanzielle Unterstützung der Grundlagenforschung gut etabliert ist, fehlt es an Geld für die Förderung der praktischen Umsetzung der dabei gewonnenen Forschungsergebnisse. Der Aha!Award verfolgt mehrere Ziele: Im Mittelpunkt stehen die Allergiebetroffenen selbst und die Milderung ihrer Beschwerden. Ausgezeichnet werden sollen daher Personen, Unternehmen und Institutionen, die herausragende Arbeiten publizieren, welche Allergikerinnen und Allergikern einen direkten Nutzen im Umgang mit ihrer Krankheit bringen. Dabei kann es sich um besonders wertvolle Dienstleis-

tungen für Betroffene, um neue, wirkungsvolle vorsorgliche Massnahmen oder aber um Forschungs- und Entwicklungsprojekte handeln, die unmittelbar in konkrete Anwendungen münden. «Wir wollen die Autoren dieser Arbeiten fördern und unterstützen ihre Leistungen zu Gunsten von Allergikern mit dem Aha!Award», fasst Georg Schächli, Geschäftsleiter der Stiftung Aha!, Zweck und Ziele des neuen Preises zusammen.

## Sponsoren

Bewerbungen für den Preis können bis zum 30. Juni 2008 bei Aha! eingereicht werden. Die Arbeiten werden von einer unabhängigen Expertenkommission beurteilt, und die Erstprämierung des Aha!Awards erfolgt im November 2008. Das Bundesamt für Gesundheit übernimmt dabei das Patronat. Das Preisgeld wird grosszügigerweise von der DC Bank, Novartis und V-Zug AG gespendet.

Weitere Infos: [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch), siehe [aha!award](http://aha!award).