



## In fünf Schritten zum perfekten Vortrag

# Authentisch überzeugen

von Michael und Thomas Keppler

**E**s stimmt zwar, dass laut Untersuchungen die Stimme 38 Prozent der Wirkung bei einer Präsentation, Vortrag oder Rede ausmacht und die restlichen 62 Prozent auf die Körpersprache und die äußere Erscheinung und Ausstrahlung entfallen, allerdings braucht man die richtigen mentalen Techniken und Strategien, um erfolgreich zu sein. Bewährt haben sich folgende fünf einfach anwendbare Erfolgsschritte:

1. Ängste verlieren
2. Alltagstaugliche Übungen für Stimme, Körpersprache und Rhetorik nutzen
3. Mentale Kompetenz steigern
4. Sehr-gute-Gefühle-Button kreieren
5. Richtige Ziele- und Visionsplanung anwenden

### 1. Ängste verlieren

Im ersten Schritt gilt es, die Dinge zu finden, die jemanden hindern, so eindrucksvoll zu agieren, wie er oder sie es möchte. In der Regel sind es Ängste oder Befürchtungen, bestimmte Erwartungen und Anforderungen nicht erfüllen zu können. Hier lassen sich mit Methoden der schnellen Veränderung neue Tools, Techniken und Strategien mit auf den Weg geben, um Ängste in die Vergangenheit zu befördern und sie zu verlieren. Dadurch ist es leicht möglich, individuell und authentisch aufzutreten und sich auf die Dinge wie Stimmeinsatz, Charisma und die Botschaft zu fokussieren.

#### Praxistipp:

- Finden Sie im ersten Schritt heraus, mit welchen Strategien Sie Ängste erzeugen. Denn darin liegt das Potenzial, neues Verhalten zu generieren und angstfrei zu agieren.

### 2. Alltagstaugliche Übungen für Stimme, Körpersprache, Rhetorik

Die Grundvoraussetzung für einen guten Stimmeinsatz, der ökonomisch und effektiv ist, ist die Bauchatmung. Ohne funktionierende Bauchatmung nutzen viele Übungen gar nichts, denn die Nachhaltigkeit ist nur mit der richtigen Atmung gewährleistet. Dadurch entfaltet sich mit etwas Übung ein schöner Stimmklang, es entwickelt sich volles Volumen. Etwaige Stimmprobleme wie Heiserkeit oder eine geringe Lautstärke werden abgestellt und die Stimme setzt sich viel besser durch. Abtrainiert werden dürfen auch der Kloß im Hals, Stimmermüdung, häufiges Räuspern und Nuscheln genauso wie zu nasales oder zu tiefes und zu hohes Sprechen.

#### Praxistipps zur gezielten Bauchatmung:

- Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie ein dickes Buch auf Ihren Magen.
- Falls es sich nicht von selbst hebt und senkt, während Sie atmen, lenken Sie die Luft vom Brustbereich in die Magenregion.
- Wenn dies im Liegen gut funktioniert, machen Sie die Übung im Stehen.
- Für diejenigen, die bisher die Hochatmung angewandt haben oder beim Einatmen gar die Schultern mit nach oben gezogen haben, ein wichtiger Hinweis: Bleiben Sie dran, in jeder Lebenssituation! Wenn es jetzt noch nicht regelmäßig klappt, lenken Sie einfach immer wieder bewußt von der Brust- zur Bauchatmung um. Mal im Liegen, mal im Stehen, auch mal im Sitzen und so weiter, bis Sie ein entspanntes und gutes Gefühl entwickeln und es sich ganz normal anfühlt.

**Tipps für die Stimme:**

Um die Stimme im Alltag, natürlich auch am Telefon, fit zu halten, sollte man darauf achten, was man zu sich nimmt.

- Entscheiden Sie sich vor einem wichtigen Auftritt gegen das Rauchen! Dies schadet Ihren Stimmbändern. Wenn überhaupt, dann erst danach.
- Trinken Sie genügend Wasser. Erst wenn die lebenswichtigen Organe versorgt sind, steht den Stimmlippen überschüssige Flüssigkeit zur Verfügung.
- Nehmen Sie keine schwerverdaulichen Speisen vor wichtigen Stimmeinsätzen zu sich.
- Nehmen Sie keinen Alkohol vor wichtigen Stimmeinsätzen zu sich.
- Achten Sie auf Milchprodukte. Diese verschleimen u.U. den Vokaltrakt und die Artikulationswerkzeuge.
- Dasselbe kann für Zitrusfrüchte und Säfte gelten.
- Erdnussbutter, Nussprodukte und Schokolade haben ähnliche Wirkung.
- Sprechen Sie nicht zu hoch und nicht zu tief – nutzen Sie Ihre individuelle Indifferenz- und Eigentonlage.
- Nehmen Sie einen festen Körperstand und eine aufrechte Haltung ein.
- Drehen Sie Ihren Körper mit, wenn Sie länger in eine Richtung sprechen.
- Nutzen Sie fürs Telefonieren ein Headset.

Bei der Körpersprache sind zum Beispiel der Einsatz von offenen Gesten oder der richtige Stand mit dem optimalen Schwerpunkt wichtig. Mit der passenden Mimik und Gestik lassen sich Worte auf die beste Art unterstreichen.

**Praxistipps zur Körpersprache:**

- Nutzen Sie Ihre Gestik.
- Nutzen Sie beim Gestikulieren abwechselnd mal beide Hände, mal nur eine Hand. Am besten, oberhalb des Bauchnabelbereiches.
- Überprüfen Sie Ihre Alltagsgestik. Sind Sie eher der Viel- und Schnellgestikulierer, dann unterstreichen Sie Ihre Aussagen gezielt langsamer als gewohnt.
- Sind Sie eher der Wenig- und Langsamgestikulierer, dann unterstreichen Sie Ihre Aussagen gezielt schneller als gewohnt.
- Zeigen Sie Formen.
- Zeigen Sie Richtungen.
- Nutzen Sie einen festen, aber trotzdem flexiblen Stand.
- Nutzen Sie Blickkontakt zum Publikum.
- Sprechen Sie immer in Richtung Publikum.
- Üben Sie mit Partner, Spiegel und am besten mit Videokamera.

Sind diese Grundregeln beachtet, ist es sehr leicht, neue Sprach- und Sprechtechniken einzusetzen und mit rhetorischen Kniffen und Stilmitteln zu punkten. Denn dann unterstreiche ich den jeweiligen Inhalt nachhaltig mit meiner ganzen Person und fessele und begeistere so das Publikum – auch mal ganz ohne Powerpoint.

**3. Mentale Kompetenz steigern**

Charismatische und überzeugende Menschen zeichnen sich in wichtigen Situationen aus durch Optimismus, sicheres, souveränes und sympathisches Auftreten, spontane Flexibilität, gezieltes Motivieren, Begeisterungsfähigkeit, Ich-selbst-sein, das eigene Ziel im Fokus zu haben und aktiv mit dem Motto „los jetzt!“ zu agieren. Diese mentalen Konzepte können leicht trainiert werden, wenn Menschen wissen, wie sie selbst agieren und mit welchen Strategien und Mustern sie im jeweiligen Kontext handeln. Im nächsten Schritt ist es dann sehr effektiv, die Muster und Strategien anzupassen, die zu verändern sind, damit jemand so agieren kann, wie er oder sie es möchte.

**Praxistipp:**

- Notieren Sie 50 Ihrer Stärken. Prüfen Sie, mit welchen Mustern und Strategien Sie Ihre Stärken meistern.

**4. Sehr-gute-Gefühle-Button kreieren**

Wer in der Lage ist, sich nahezu immer so zu fühlen, wie er es möchte, hat entscheidende Vorteile, erfolgreich zu sein, auch in der Kommunikation mit Menschen. Hier hilft es, sich einen imaginären „Sehr-Gute-Gefühle-Knopf“ zu bauen.

**Praxistipps:**

- „Gute Gefühle sind oben“ – Blick nach oben! Testen Sie es, wenn Sie mal schlecht drauf sein sollten und blicken Sie nach oben!
- Entspannen Sie sich mit guter Laune oder Entspannungsmusik (siehe auch kostenlose Entspannungs-Trance zum Download [www.keplerinstitut.de](http://www.keplerinstitut.de)).

**5. Richtige Ziele- und Visionsplanung**

Nur derjenige, der sein Ziel kennt und dieses dann plant, kann es auch erreichen. Dies gilt natürlich auch für die persönliche Wirkung. In Ziele- und Visionsworkshops empfehlen wir als geeignete Planungsvoraussetzungen zum Beispiel, sich erreichbare Ziele zu setzen, zu prüfen, welche Auswirkungen sie haben, in allen Sinneskanälen zu „baden“, sich im Ergebnis zu sehen und die Ziele messbar zu gestalten.

**Praxistipp:**

- Nutzen Sie immer wieder etwas Zeit, um zu „träumen“: Was will ich in meinem Präsentationsleben erreichen und wie wäre es, wenn's so richtig toll ist?

**Autoren**

Die Brüder Michael und Thomas Keppler, Gründer des Keppler Instituts, beraten in moderner Rhetorik und bieten Veränderungs- und Visionscoaching an. Mehr Informationen unter [www.keplerinstitut.de](http://www.keplerinstitut.de). Michael Keppler (links) ist NLP-Trainer und NLP-Coach. Thomas Keppler ist Dipl. Betriebswirt und MBA in systemischer Organisationsentwicklung und Beratung.