

Dirk Kutting

Bühne frei: Ein Auftrittscoaching für Leib und Seele

DOWNLOADMATERIAL

VORTRAG UND STRESS

Welche Situation beim freien Sprechen nervt Sie besonders?

Erinnern Sie sich an ein bestimmtes Ereignis?

Was hat das mit anderen zu tun (Kolleginnen, Chefs, Kunden)?

Was daran würden Sie als eine Art Stressauslöser für sich persönlich bezeichnen?

Inwiefern kann man diesen Stressauslöser als einen Imperativ verstehen? Ein Imperativ, der mit »Ich muss .../ Ich soll .../Ich darf nicht ...« beginnt.

KÖRPER

Woran spüren Sie, dass die genannte Situation wieder da ist? Welche körperliche Reaktion zeigt sich bei Ihnen konkret, wenn Sie einen Moment darüber nachdenken? Kreuzen Sie an!

☐ Hals ☐ Kopf ☐ Rücken ☐ Bauch ☐ Augen ☐ Ohren ☐ Nase ☐ Stimme ☐ Haut

Anderes: _____

Was genau spüren Sie körperlich?

GEFÜHL

Wenn die genannte Situation eintritt, was fühlen Sie? Welche emotionale Reaktion zeigt sich bei Ihnen konkret, wenn Sie einen Moment nachspüren oder darüber nachdenken? Kreuzen Sie an!

☐ Angst ☐ Ärger ☐ Trauer ☐ Freude ☐ Zuneigung ☐ Scham ☐ Schuld ☐ Ekel

Anderes: _____

Was genau fühlen Sie?

DENKEN

Was geht Ihnen im Kopf herum, wenn Sie sich die Situation vorstellen?

Betrachten Sie Ihre Gedanken! Sind es Erinnerungen? Sind es Gedanken an die Zukunft? Worum kreisen Ihre Gedanken? Was denken Sie?

ICH SELBST

Wie bewerten Sie sich und andere in der Ausgangssituation? Geht es Ihnen um Wertschätzung und Anerkennung anderer?

Haben Sie den Eindruck, die Situation nicht im Griff zu haben bzw. kontrollieren zu können? Bereitet sie Ihnen einfach Unlust?

Taucht für Sie der Eindruck auf, herabgesetzt zu werden? Müssen Sie um Ihren Selbstwert kämpfen? Wer sind Sie in der Situation?

Haben Sie etwas versucht, um die Situation zu vermeiden? Was genau?

Nennen Sie ein Vorbild (eine Roman- oder Filmfigur oder eine Märchengestalt), die die Situation anders als Sie meistern würde. Welche Eigenschaft dieser Figur könnte für Sie eine wichtige Ressource sein?

VON GENERATION ZU GENERATION

Was tragen Sie als Erbe in diese Situation hinein? Welche Aussagen Ihrer Eltern oder anderer in Ihrer Entwicklung für Sie wichtiger Personen fallen Ihnen dazu ein?

Wie reagieren Sie auf diese Aussagen, wenn Sie sich vorstellen, wieder ein Kind zu sein (angepasst, rebellisch, ungezwungen)?

Wie würden Sie gern reagieren, wenn Sie erwachsen reagieren könnten?

Eltern-Aussage: _____

Kind-Reaktion: _____

Erwachsenen-Reaktion: _____

NONDUAL GANZHEITLICH

Schieben Sie nun alle körperlichen Reaktionen, Gefühle und Gedanken für einen Moment zur Seite. Stellen Sie sich vor, jemand hat mit einem Arm alles, was auf einem Tisch stand, weggeschoben. Der Tisch ist blank und leer. Was fällt Ihnen im Augenblick zu der Vortragssituation ein? Überlegen Sie nicht! Schreiben Sie jetzt das Erste auf, was Ihnen in den Sinn kommt!

ZUSAMMENFASSUNG

Ein Imperativ! »Ich muss .../Ich soll .../Ich darf nicht ...«

Ein Alarm! »Es kann aber sein, dass ... (genau das) eintritt.«

Skalierung: Wie hoch schätzen Sie das belastende Stresslevel ein?

niedrig 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 hoch

Meditation 1

Das Schöne am Meditieren ist, dass man fürs Nichtstun belohnt wird.

Setzen Sie sich in einer Haltung hin, die Ihnen guttut.

Atmen Sie einmal tief aus.

Schließen Sie die Augen und genießen Sie das Mit-einander, bei dem Sie ganz für sich allein sind.

Ihr Atem wird ruhiger. Ihr Puls ist langsamer.

Ihre Füße spüren den Boden, sie sind schwer, ganz schwer ... bleischwer.

Sie können Ihre Beine wahrnehmen, sie sind ebenfalls schwer, ganz schwer ... bleischwer. Ihr gesamter Körper ist schwer, ja, bleischwer, Sie tragen ihn gut und halten Ihren Körper gut zusammen. Sie sind eins mit sich und Ihrem Körper.

Sie hören ... Rascheln, Autos, Heizung.

Sie spüren ... den Stuhl, auf dem Sie sitzen, Ihre Kleidung, Wärme in den Adern.

Sie fühlen angenehme Freude, Zuneigung zu sich, Zuneigung zu anderen Menschen.

Sie betrachten Ihre Gedanken, Sie begrüßen diese freundlich und winken sie weiter, ein Gedanke nach dem anderen wird weitergewinkt, wie die Autos, die ein Verkehrspolizist weiterwinkt. Sie schieben die Gedanken weg wie ein Scheibenwischer die Regentropfen auf einer Windschutzscheibe.

Jetzt können Sie sich selbst verlassen, wie ein Geistwesen. Sie können an einen Platz in diesem Raum schweben und sich selbst betrachten. Sie sehen sich, Ihren Körper, wie Sie da auf einem Stuhl sitzen.

Ihr Unbewusstes wird sich automatisch und von ganz allein an all seine Möglichkeiten erinnern und alles tun, damit Sie wachsen.

Sie machen das sehr gut. Ihr Körper zeigt ruhige Atmung, Ihr Puls einen regelmäßigen Schlag. Ihr Un-

bewusstes kann sich jetzt darüber klarwerden, welche Veränderungen stattfinden werden. Es zeigt Ihnen neue Alternativen in Ihrer Zukunft.

Zeigen Sie Ihrem Unbewussten den Satz, den Sie vorhin aufgeschrieben haben: »Es kann sein, dass ...«

Nehmen Sie diesen Satz, lassen Sie ihn in sich hineinfallen wie in einen Brunnen und lassen Sie Ihr Unbewusstes mit diesem Satz arbeiten.

Ihr Unbewusstes zeigt Ihnen, was dieser Satz Sie körperlich spüren lässt ...

Ihr Unbewusstes kommt Ihren Gefühlen auf die Spur, die der Satz tief innen bei Ihnen auslöst.

Alle Gedanken, die der Satz durch Ihren Kopf gehen lassen möchte, wischt Ihr Unbewusstes weg, es winkt alle Gedanken weiter.

Ihr Unbewusstes bringt Sie mit sich selbst in Kontakt. Sie können sich sehen als einen Menschen, der wertvoll ist, der die Anerkennung anderer nicht braucht. Lassen Sie sich vom Unbewussten zeigen, wie sich der Satz »Es kann sein, dass ...« nun anfühlt, wenn Sie sich als wertvoll wahrnehmen.

Ihr Unbewusstes zeigt Ihnen auch einen neuen Umgang mit dem, was Sie als Kind erfahren haben. Sie sind kein Kind mehr, Sie sind gewachsen, ja, Sie können weiterwachsen. Schauen Sie sich Ihr künftiges Wachstum einen Moment lang an.

Hören Sie nun eine Weile dem zu, was Ihnen Ihr Unbewusstes noch zu sagen hat, nehmen Sie die Bilder wahr, die es Ihnen zeigt ...

Nehmen Sie Ihren Satz »Es kann sein, dass ...« und betrachten Sie, woran Sie Ihr Unbewusstes von ganz allein erinnert, es tut dies automatisch, von ganz allein ...

Finden eines Mantras zur Stärkung unseres Körperausdrucks

Ich kann gut (je drei Nennungen):

privat _____

beruflich _____

Ich bin (je drei Nennungen):

privat _____

beruflich _____

Ich mag an mir (drei Nennungen):

Mein Kernwert:

Mein Mantra! (drei Worte oder ein Satz)

Nehmen Sie dazu eine körperliche Haltung ein!

Meditation 2

Legen Sie die Arme auf den Tisch, den Kopf auf die Arme, schließen Sie die Augen und atmen Sie einmal tief aus. Sie spüren die Füße auf dem Boden. Sie spüren die Schwere Ihres Körpers, der auf die Sitzbeinhöcker drückt. ... Sie spüren auch die Schwere Ihres Kopfes auf Ihren Armen. ... Schwer. ... Bleischwer. ... Und Sie nehmen die Wärme des Raumes wahr. ... Auch Ihre Kleidung hält Sie schön warm. ... Auch Ihr Blut zirkuliert gut und wärmt Ihren gesamten Körper. ... Sie können ein paar Geräusche wahrnehmen. ... Nun stellen Sie sich vor, Ihr Kopf sei ein kugelförmiges Aquarium, sein Wasser ist trübe, Sie reinigen das trübe Wasser. Mit jedem Atemzug, den Sie gleich vornehmen, wird das trübe Wasser etwas klarer. Atmen Sie vom Bauch ausgehend bis hinauf zum Kopf und reinigen Sie mit jedem Atemzug das trübe Wasser, das langsam immer klarer wird. ... Lassen Sie sich dafür einen Moment Zeit. ... Sie merken, wie das Wasser an Reinheit und Klarheit gewinnt. ...

Nun ist es rein und klar. ... Sie können hindurchsehen, wie durch eine Windschutzscheibe eines Autos. ... Regen fällt auf die Windschutzscheibe. Der Scheibenwischer wischt nach und nach die fallenden Regentropfen auf der Windschutzscheibe weg. ... So geschieht es auch mit Ihren Gedanken. Gedanke um Gedanke wird weggewischt. Sie kommen, prasseln kurz auf die Windschutzscheibe und werden weggewischt. Einer nach dem anderen. ... Jetzt sehen Sie gut und klar durch die Windschutzscheibe. Sie sehen sich selbst als Rednerin auf der Bühne. ... Sie hören in sich eine Stimme: »Es kann sein, dass ich nicht dem Bild der perfekten Rednerin entspreche.« ... Sie widersprechen nicht. ... Ja, es kann sein, dass ich nicht dem Bild der perfekten Rednerin entspreche. Akzeptanz breitet sich in Ihnen aus. ... Es kann sein ... und es darf so sein. ... Es ist gut.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Wieder sehen Sie sich auf der Bühne als Rednerin. Sie nehmen Ihren Vorstandskollegen wahr. Sie betrachten ihn so, wie er ist, ein Mensch mit seinen eigenen Sorgen und Nöten. Sie sehen ihn einfach, wie er ist. Er gähnt. Vielleicht ist er müde. Er sieht wirklich müde aus. Er scheint zu denken: »Da hätten wir lieber eine andere genommen!« ... Sie betrachten den Satz mit neutraler Haltung. Mag sein, es mag Bessere geben. Mag sein. Vielleicht hat er recht. Es kann sein, dass es so ist, und es darf auch so sein. Es ist okay. Sie sind eins mit sich. Sie sind eine gute Vorsitzende. Ja, ich bin es. Ich bin eine gute Vorsitzende. ... So ist es und es darf sein. Das stimmt und ist gut.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Wieder sehen Sie sich auf der Bühne als Rednerin. Am Rand der ersten Reihe nehmen Sie unseren Professor wahr. Er scheint zu schmelzen. ... Deine Gefühle sind nicht meine Gefühle. Ich bin ich. Ich behalte meinen Platz am Rednerpult. Das ist mein Platz. Den nimmt mir niemand. Ich halte stand. Ich habe festen Boden unter den Füßen. ... Sie schauen ihn etwas genauer an. Sie sehen ein schmolzendes Kind, das manches nicht bekommen hat. ... Dafür habe ich keine Verantwortung. ... Sie können ihn sehen und lassen seine Gefühle bei ihm. Deine Gefühle sind deine Gefühle. Ich bleibe bei mir. Ich spüre meine Kraft. Ich spüre meine Stärke. Das ist mein Körper. Und das bin ich als Ganzes. Ich bin stark. So ist es und darf auch so sein.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Wieder sehen Sie sich auf der Bühne als Rednerin. Ganz hinten im Publikum sehen Sie einen älteren Herrn. Es könnte Ihr Vater sein. ... Der ältere Herr blickt wohlwollend zu Ihnen herüber. Sie spüren Anerkennung und Wertschätzung. Sie nehmen das einen Augenblick lang wahr. ... Der ältere Herr wirkt für Sie wie eine Tankstelle. Das tut gut. Sie nehmen das Wohlwollen an, es ist ein Teil von Ihnen. Ich kann mich wohlwollend annehmen. Ich bin angenommen. Ich nehme mich an. ... Das ist gut.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Wieder sehen Sie sich auf der Bühne als Rednerin. Links in einer mittleren Reihe nehmen Sie ein Kind wahr. Es könnten Sie selbst als junges Mädchen sein. Das Mädchen blickt Sie stolz und aufmunternd an. Das Mädchen ist ein freies und unabhängiges Kind. ... Sie spüren, da sitzt meine Freiheit. Ich kann tun, was ich will. Es gibt so viele Möglichkeiten. Da sitzt so viel Zukunft. Was ich künftig mache, wird gut. Es wird gut.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Wieder sehen Sie sich auf der Bühne als Rednerin. ... In der Mitte eine Frau. Eine Frau wie Sie selbst. In der Mitte ihres Lebens. Sie weiß, wo sie hingehört. In der Mitte die Frau, die Sie selbst sind, weiß, was sie kann. Sie hat manches getragen. Das hat sie stark gemacht. Sie ist genau zu der Frau geworden, die sie sein will. Das stimmt. Das darf sein und ist gut.

Wieder wischt der Scheibenwischer Regentropfen von der Windschutzscheibe. Das tut er ein paar Mal und wischt alle Gedanken weg. Langsam kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück an diesen Ort. Sie recken und strecken sich ein wenig und sind wieder hier, erfrischt und wach.

Wie nehme ich Stress beim Vortrag wahr?

Wie haben Sie sich beim Vortrag wahrgenommen? Wie standen Sie? Wie sprachen Sie? Was spürten Sie? Traf Sie eine reale oder erinnerte Angst? Kreuzen Sie die für Sie wichtigste Vortragsangst an:

- ausgelacht werden
- nicht verstanden werden
- andere denken schlecht über mich
- keine Antworten auf Rückfragen haben
- Text vergessen
- andere denken, ich kann es nicht
- Vorgesetzte etc. (mich selbst) enttäuschen
- Erwartungen nicht erfüllen
- Blamage
- Aussetzer
- Angst, vor (unbekannten) Leuten zu stehen
- Selbstzweifel
- schlechte Vorbereitung
- Vortrag und Folien asynchron
- Angst, schlecht bewertet zu werden
- Angst, zu versagen

Welche körperlichen Reaktionen konnten Sie feststellen? Welches war die unangenehmste?

- zittern
- stottern, verhaspeln
- rot werden
- schwitzen
- Schwindel, Magenschmerzen, Harndrang ...
- unsichere Haltung
- sich kleinmachen
- nervöse Hände
- es schnell hinter sich bringen, Hektik
- trockener Mund
- Übersprungshandlungen
- weinen vor Lampenfieber, nervöses Lachen

Analysieren Sie Ihre bisherigen Konfliktumgehungsstrategien! Welche davon ist Ihre bevorzugte Herangehensweise?

- ignorieren
- verdrängen
- herunterspielen
- dramatisieren
- sich selbst täuschen
- versuchen, sich selbst Mut zu machen
- versuchen, sich selbst zu beruhigen

Lesen Sie die folgenden Imperative/Antreiber durch! Bei welchem Imperativ sagen Sie: »Das ist schlimm!«? Dies scheint Ihr Kernimperativ zu sein.

- Sei perfekt!
- Mach es anderen recht!
- Sei stark!
- Streng dich an!
- Zeig dich nicht!

Welche Form der Scham begleitet Ihren Imperativ?

- Schamangst: die Angst vor Bloßstellung: Die anderen merken, dass ich nicht gut bin!
- Schamaffekt: die folgenden spürbaren Emotionen, die einer Demütigung gleichkommen: Sie sehen, dass ich rot werde!
- Schamhaftigkeit: der Versuch, bloßstellende Situationen und deren spürbare Emotionen zu vermeiden: Ich kann das einfach nicht, ich bin nicht gut genug!

Welche Impulse haben Sie, wenn unter Stress Ihr Reptiliengehirn spricht?

1. Impuls: *Flucht* – wegrennen wie vor einem Säbelzahn tiger. Die Energie bekommen wir vom Adrenalin. Der Antreiber heißt Angst! Es geht ums Überleben! Als Folge wollen wir solche Situationen vermeiden.
2. Impuls: *Tot stellen* – ich bin nicht mehr da! Ich halte mir wie ein Kindergartenkind die Augen zu! Ich bin enttäuscht, traurig, verbittert. Ich glaube, ich werde depressiv. Ich »hole mir« einen Burn-out.
3. Impuls: *Kampf* – ich hau alles kurz und klein, wenn es so weitergeht. Der Nächste, der mir zwischen die Finger kommt, kriegt was ab. Ich bin rasend vor Wut. Das Resultat: Wir reagieren aggressiv, um eine Belastung abzuwehren und fernzuhalten.

Die SEEC- und die SUCCESS-Methode

Wenn wir einen wichtigen Inhalt mit einer Botschaft zur Sprache bringen wollen, können wir die **SEEC-Methode** anwenden:

1. **Statement** (Aussage): Meine These/Behauptung/Botschaft ist ...
2. **Explanation** (Begründung): Dies ist wichtig, weil ...
3. **Example/Evidence** (Beispiel/Beweis): Es hat sich gezeigt ...; Denkt nur einmal an ...
4. **Constraint** (Beschränkung): Wir brauchen nur ...; Dies gilt nur für dieses Projekt ...

Der letzte Punkt ist darum wichtig, weil wir uns eher auf zeitlich klar umrissene Projekte einlassen als auf eine nebulöse Arbeit. Ein Schluss könnte sein: »Wir treffen uns am Freitag um 10:00 Uhr und entrümpeln unseren Betrieb. Aller Schrott wird abgeschrieben und kommt weg. Ein Container ist bestellt. Um 16:00 Uhr sind Sie zum Grillen eingeladen.«

Die **SUCCESS-Methode** macht deutlich, wann eine Botschaft gut ankommt.

Zu fragen ist: Ist die Botschaft ...

1. **Simple**: ... einfach und klar?
2. **Unexpected**: ... unerwartet und überraschend?
3. **Concrete**: ... schnell zu erfassen, zum Beispiel bildhaft?
4. **Credible**: ... glaubwürdig, zum Beispiel persönlich, real verankert?
5. **Emotional**: ... berührend?
6. **Story**: ... gut erzählt?
7. **Style**: ... stilistisch überzeugend?

Nutzen Sie die vorgeführten Methoden und entwerfen Sie einen kleinen Mustervortrag. Als Themen bietet sich einiges an: Schreiben Sie einen Urlaubs-Small-Talk für die nächste Party. Schreiben Sie einen interessanten Minibeitrag, den Sie als Stegreifgeschichte in das nächste Bewerbungsgespräch einfließen lassen. Entwickeln Sie einen Vortrag, in dem Sie sich als Produkt anpreisen. Blicken Sie auf Ihr Leben zurück und beschreiben Sie, was Sie in zwanzig Jahren erreicht haben werden. Notieren Sie die Story Ihrer besten Fehler oder Ihrer wichtigsten Misserfolge. Oder halten Sie einfach eine schöne Erinnerung fest, die Sie dem Sandmann erzählen, wenn Sie einmal nachts wach liegen.