



Mein Auftritt – natürlich und authentisch

Die wichtigsten zehn Schritte für einen gelungenen Auftritt

Version 1.0, April 2021

Mein Auftritt – natürlich und authentisch

Die zehn Schritte – ein erprobtes Vorgehen

Die folgenden zehn Schritte sind ein Angebot Schritt für Schritt einen Auftritt vorzubereiten, beim Auftritt zu überzeugen und am Thema dran zu bleiben.

Diese zehn Schritte können angewendet werden für die verschiedensten Auftritte. Im Geschäftsalltag:

- An Sitzungen und Besprechungen: eine Idee vorstellen oder ein Projekt präsentieren
- Auf der grossen Bühne: eine Rede halten oder eine Veranstaltung eröffnen
- An Besprechungen im Team: Resultate vortragen
- An Videokonferenzen oder Onlineschulungen: ein Produkt erklären
- An einer Informationsveranstaltung: eine Präsentation halten

Die zehn Schritte sind Arbeitsweise, Tipps und Vorgehen für einen natürlichen und authentischen Auftritt.

Die wichtigsten zehn Schritte für einen gelungenen Auftritt

Schritt eins Vorbereitung – das entscheidende Ziel definieren

Im ersten Schritt wird das entscheidende Ziel, das Metaziel, des Auftritts definiert.

- Was ist das Metaziel des Referats, der Präsentation, des Gesprächs, der Videokonferenz etc.?
 - Welches Ziel habe ich? Was möchte ich erreichen? Was möchte ich mitteilen? Was ist meine Botschaft?
- ⇒ Die eigene Botschaft während des Auftritts regelmässig wiederholen, mit unterschiedlichen Sätzen, Beispielen, Bildern oder Geschichten
- ⇒ Notizen helfen, die Gedanken und Ideen zu ordnen

Schritt zwei Klarheit schaffen

In diesem Schritt geht es darum, sich Klarheit über den Anlass zu verschaffen.

- Wie setzt sich das Publikum zusammen? Wie viele Personen werden erwartet?
 - Gibt es Unterstützer im Publikum? Gibt es Kritiker im Publikum?
 - In welchem Raum findet der Anlass statt? Gibt es in diesem Raum etwas Spezielles? Welche Technik ist vorhanden?
 - Wie organisiere ich die Zeit? Jemanden aus dem Publikum fragen? Auf die eigene Uhr schauen?
 - Was brauche ich noch? Wasser? Schreibzeug? Notizzettel? Einen Gegenstand?
- ⇒ Sind alle wichtigen Informationen bekannt?
- ⇒ Welche Technik ist für mich wichtig? Beispielsweise Headset oder Handmikrofon

Schritt drei Üben, üben, üben

Das ist anfangs sicher ein wichtiger Punkt. So oft es geht die Präsentation vor Freunden, Kollegen oder Kunden üben. Je öfter diese Situation durchgespielt wird, desto einfacher fällt das Präsentieren beim "echten" Anlass.

Das Feedback der Testzuhörer dankend annehmen. Oft fallen uns bestimmte Eigenarten selbst gar nicht auf. Ist die Stimme laut und klar genug? Ist der Inhalt für die Zuhörer verständlich? Ist es spannend und unterhaltend? Welche Inhalte fehlen? Welche Inhalte können weggelassen werden?

Schritt vier Vor dem Auftritt für gute Stimmung sorgen

Mit einer guten Stimmung gelingt der Auftritt viel einfacher. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Vor dem Auftritt einen Spaziergang in der Natur machen
 - Rechtzeitig im Raum eintreffen und mit den anwesenden Personen Smalltalks führen
 - Genügend Wasser trinken
 - Bevor es losgeht das Lieblingslied summen
- ⇒ Emotionen werden „mittransportiert“ und wirken: Begeisterung, Freude, Vertrauen, Verlässlichkeit, Kompetenz und mehr

Schritt fünf Einen überraschenden Start wagen

Der Start soll einen Wow-Effekt auslösen und das Publikum in den Bann ziehen. Einen ungewohnten Start mit einem persönlichen Bezug schaffen lohnt sich.

- Etwas aus dem Alltag erzählen, ein Erlebnis
 - Eine Geschichte erzählen, heute Morgen in der Zeitung, da habe ich gelesen
 - Eine Metapher einsetzen, das Feuer für das Thema xy entfachen
- ⇒ Im Sprechen üben bis es sicher und klar tönt
- ⇒ Die ersten Sätze auswendig lernen

Schritt sechs Das Publikum unterhalten

Nun heisst es, die Aufmerksamkeit hoch zu halten.

- Fragen einbauen und das Publikum direkt ansprechen
 - Beispiele aus dem Alltag nutzen
 - In der Gegenwart sprechen: vor zwei Jahren, in Florenz, ich sehe eine blau gekleidete Person, sie ist zwischen 50 und 60 Jahre alt, sie steht da vor dem alten Gebäude, ein Auto fährt vor....
- ⇒ Das Publikum ist „live dabei“ und es entstehen weitere Bilder

Auf gewisse Worte, das sind Weichmacher, verzichten. Einige Beispiele sind:

- e chli, eigentlich, emol, ebe, ich möchte, ich will, ich würde eher, man könnte
- ⇒ Beispiel: Eigentlich gelingt mir diese Rede gut. – Diese Rede gelingt mir gut.
Welcher Satz ist klarer? Welcher Satz wirkt stärker?

Schritt sieben Einfache Worte und kurze Sätze wählen

Aus Schritt eins ist die Metabotschaft des Auftritts bekannt. Jetzt geht es darum, die Metabotschaft zu integrieren und diese so klar wie möglich auf den Punkt zu bringen. In kurzen Sätzen sprechen. Schachtelsätze vermeiden. Denn beim Präsentieren gilt: Klar schlägt clever. Warum? Klare Sätze gehen sofort in den Kopf und bleiben hängen.

Schritt acht Die Körpersprache nutzen

Der Erfolg und die Überzeugungskraft des Auftritts hängen entscheidend von der Körpersprache und der Mimik ab. Wichtig dabei ist:

- Blickkontakt zum Publikum halten, von ganz links bis ganz rechts
 - Die Gesten variieren, dabei die Hände nutzen
 - Zum Thema passende Mimik einsetzen
 - Eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen, Gewicht gleichmässig verteilen (beim Stehen auf beide Füsse), Schulter locker hängen lassen, den Kopf gerade halten.... und mehr
- ⇒ Die selbstbewusste Körperhaltung üben, beispielsweise vor dem Spiegel

„Mödeli“ entdecken und weglassen:

- Grimassen, Mundbewegungen, auf die Zähne beißen
 - Sich anfassen, kratzen, Kopfbewegungen, an's Ohr fassen, Geräusche von sich geben, räuspern, unruhige Beine, zappeln mit den Füßen, zu grosse Gesten, Blick in nur eine Richtung
- ⇒ Bewusstheit schaffen, nach Alternativen suchen und weglassen

Schritt neun Der klare und einfache Schluss

Am Ende des Auftritts, eines Gesprächs, einer Präsentation oder eines Referats einen klaren Schlusspunkt setzen. Beispielsweise bei einem Auftritt:

- Mit „Danke“ abschliessen
- Das Publikum anschauen
- Eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen
- Stehen bleiben bis der Applaus verhallt, erst danach die Bühne verlassen oder Fragen beantworten

Schritt zehn Am Thema dranbleiben

Auch wenn alle Schritte aus dieser Liste beherzigt werden, wird vermutlich nicht jeder Auftritt perfekt werden. Und das ist gut so. Wenn kurzzeitig der roten Faden verloren geht oder gar ein Blackout geschieht, einfach dranbleiben, einmal tief durchatmen oder selbst eine kurze Sprechpause einlegen, in Ruhe einen Blick in Notizen oder auf die Präsentation werfen. Die meisten Zuhörerinnen und Zuhörer werden es gar nicht bemerken und wenn doch, macht es nur noch sympathischer.



Ressourcen

Dranbleiben braucht Unterstützung: hier gibt es eine paar Angebote:

- Laufend neue Themen im Blog von Lukrez: lukrez.ch/blog
- Die zehn Schritte, Auftritte für den Alltag auf Instagram: [instagram.com/lukrez_silviagemperle](https://www.instagram.com/lukrez_silviagemperle)
- Öffentliche Seminare von Lukrez: lukrez.ch/leistungen – Seminare öffentlich
- Online Auftrittscoaching im Pauschalangebot: lukrez.ch/seminare/auftrittscoaching
- Filme von Greator / GDANKENTanken sind kurz, packend und lehrreich:
<https://www.youtube.com/user/GEDANKENTanken/featured>