

Sabine Asgodom:

Reden ist Gold

Aus dem Inhaltsverzeichnis:

- Lust auf Reden
- Bereit zum großen Auftritt
- Wie Glaubenssätze unsere Rednerkarriere beeinflussen
- Die Sache mit dem Lampenfieber
- Welcher Rednertyp sind Sie?
- Am Anfang steht die Botschaft
- Was haben Sie zu sagen?
- Wie schreibe ich eine Rede?
- Von der Idee zum Manuskript

Auszug aus Reden ist Gold

Als ich vor den ersten leeren Computerseiten dieses Buches saß, packte mich - wie vor jedem wichtigen Schreibakt - kurz die kalte Panik: "Ich kann es nicht, ich schaffe es nicht, über 200 Seiten, die Zeit ist zu kurz, ich hab mich überschätzt, wie fange ich bloß an?" Kennen Sie eine ähnliche Situation? Ein ähnliches Gefühl? Beispielsweise, wenn Sie einen Vortrag vorbereiten oder wissen, dass Sie am nächsten Tag ein Referat oder eine Präsentation halten müssen?

In solchen Stresssituationen gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine ist aufzugeben - wir sagen den Vortrag ab, schicken lieber eine Kollegin, melden uns krank oder ziehen am besten gleich mit unbekannter Adresse um. "Vermeidungsstrategie" nennen dies Psychologen. Der Effekt: Wir brauchen uns diesem unerträglichen Stress nicht mehr auszusetzen. Dann haben wir unsere Ruhe; ersparen uns Magenkrämpfe oder Migräne, schweißnasse Hände oder Herzflimmern.

Die andere Möglichkeit: Wir stellen uns den zu erwartenden körperlichen und mentalen Reaktionen - überwinden den inneren Schweinehund, arbeiten an unseren Schwächen, besinnen uns auf unsere Stärken, bereiten uns so gut wie möglich vor, wenn's sein muss, mit fremder Hilfe, und halten diese Situation aus, wenn auch mit zitternden Knien. Der Effekt: Wir machen die Erfahrung, dass wir solche Situationen "überleben" können, dass wir nicht ohnmächtig am Rednerpult zusammenbrechen, nicht vor Scham sterben, nicht ausgelacht oder aus dem Saal gejagt werden. Wir wundern uns vielleicht, dass unsere Rede, unser Referat oder unsere Präsentation verhältnismäßig gut angekommen ist. Und wenn wir Glück haben, spüren wir eine ungeheure Freude über die überstandene Situation, eine riesige Erleichterung, ja, ein Gefühl des Stolzes. Ein breites Grinsen überzieht unser Gesicht, wenn wir an die Zustimmung unserer Zuhörer denken. Die Schultern straffen sich und der Kopf steht pfeilgerade auf dem Hals, wenn wir uns an das überschwängliche Feedback erinnern. "Wow!", wir kennen alle diese Siegespose: die geballte Faust, die ruckartig zum Körper gezogen wird: "Schaut her, ich habe es geschafft!!"

Dieses Buch begleitet Sie von der ersten Idee für eine Rede über den ersten Schritt ans Rednerpult bis zum Bad im donnernden Applaus: "Standing Ovation" ist unser Ziel!