

1.

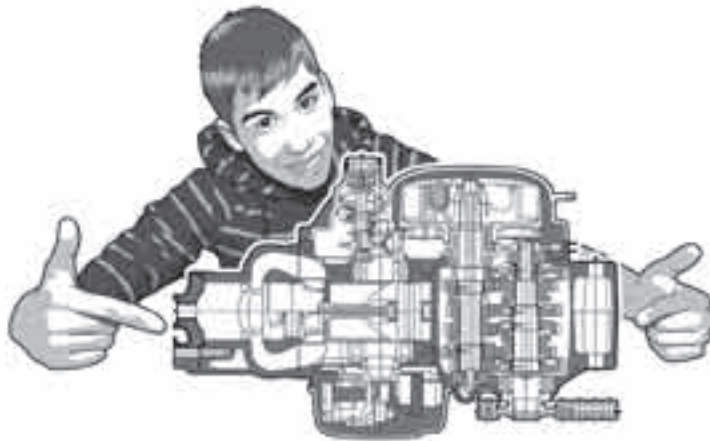
EINEN VORTRAG ODER EINE PRÄSENTATION HALTEN

1.1. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (1)



Thematischer Input 1

Dein Auftrag: Ein Vortrag oder eine Präsentation zu einem bestimmten Thema



Du weißt, dass du vor deiner Klasse eine Präsentation hältst. Du hast ein Thema gewählt, das dich anspricht. Du hast im Internet, in der Bibliothek, bei Bekannten recherchiert und hast deine Materialien beisammen. Du hast die Präsentation strukturiert und bist inhaltlich bereit. Nun geht es darum, dich für den Auftritt perfekt vorzubereiten und dir zu ermöglichen, eine tolle Präsentation zu halten. Nicht eine mittelmäßige; eine tolle!

Kläre dafür die folgenden Fragen:

Was ist das Besondere an der Situation „Vortrag vor der Klasse“?

Bei der Präsentation vor deiner Klasse kennst du das Publikum und du weißt genau, was du vortragen willst. Welche gute Ausgangslage!
Überlege dir, wie du deine Klassenkameradinnen und -kameraden packen kannst. Was interessiert sie? Wie kannst du das, was du herausgefunden hast über dein Thema, interessant erzählen, zeigen, sie erleben lassen?

Wie viel Zeit hast du zur Verfügung?

Es ist wichtig, die vorgegebene Zeit einzuhalten. Im Zweifelsfall ist es besser, ein bisschen zu kurz als zu lang zu sein!
Damit du weißt, wie lange deine Präsentation ist, musst du sie zu Hause mindestens einmal vortragen, und zwar „wie richtig“. Mach' das zum Beispiel vor deinem Kollegen, vor einer Freundin, vor der Mutter. Diese Personen können dir wichtige Rückmeldungen geben.

1.2. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (2)



Thematischer Input 2

Bist du die einzige/der einzige, die/der einen Vortrag hält oder gibst es vor oder nach dir noch andere?

Unsere Aufmerksamkeit fällt, wenn wir müde sind und die Konzentration nachlässt. Es spielt also eine Rolle, ob du die fünfte bist, die ihre Präsentation hält oder die erste. Ändern kannst du die Reihenfolge nicht, aber es ist wichtig, sich darauf einzustellen. Vielleicht öffnest du vor deinem Vortrag kurz die Fenster und lässt frische Luft herein.

Schenken dir deine Kolleginnen und Kollegen gerne ihre Aufmerksamkeit oder musst du sie zuerst für dich gewinnen?

Versuche deine Zuhörerinnen und Zuhörer mit einem interessanten, ja gar ungewöhnlichen Start zu überraschen und dir ihre Aufmerksamkeit zu sichern. Sollte ihre Konzentration mit der Zeit nachlassen, nimm es nicht persönlich, aber suche deine Kolleginnen und Kollegen wieder für dich zu gewinnen. Nicht aufgeben und schlechter und schlechter werden, sondern um die Aufmerksamkeit kämpfen!

Wie viel weiß dein Publikum über das Thema?

Sprichst du über die Karriere von Madonna, über das Paarungsverhalten von Kanarienvögeln oder darüber, wie ein 6-Zylinder-Motor funktioniert? Wie auch immer: Versuche dich bei der Vorbereitung in deine Zuhörerinnen und Zuhörer hineinzusetzen. Überlege dir, was sie interessieren könnte und wie du es vortragen musst, damit es interessant ist. Nicht kompliziert, klar, verständlich und anschaulich.

Was willst du erreichen?

Willst du deine Position in der Klasse stärken? Willst du zeigen, dass du etwas von Automotoren verstehst? Willst du eine gute Note erhalten? Willst du die Freude spüren, vor einer Gruppe von Leuten zu stehen? Willst du am Schluss leuchtende Gesichter sehen und dich über den Applaus freuen? Oder ...

Was willst du vermeiden?

Langeweile. Desinteresse. Fragezeichen in den Augen der Zuhörerinnen und Zuhörer. Enttäuscht sein von dir selber. Plötzlich nicht mehr weiter wissen. Eine technische Panne haben.

Jetzt steigst du in die konkrete Vorbereitung deines Auftritts.





1.3. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (3)



Thematischer Input 3

Ich und mein Publikum

Gehe mit einer positiven Einstellung, mit Freude und Energie in deinen Auftritt. Dein Publikum soll spüren, dass du etwas zu sagen hast und dass du dies selbstbewusst tust. Ach wenn du ein scheuer oder zurückhaltender Mensch bist: Glaub an dich. Du kannst das. Wenn du vor der Klasse stehst, schaust du zuerst in die Runde, holst alle mit deinem Blick ab und zeigst ihnen: Ich bin jetzt hier. Jetzt geht es los. Stell dir deine Kolleginnen und Kollegen vor. Jeden einzelnen. Wer ist dein Freund? Diesen kannst du während des Vortrages immer wieder anschauen, wenn du Unterstützung brauchst. Ein aufmunternder Blick wirkt Wunder! Sprich vorher mit deinen Freunden, deinen Freundinnen und sag ihnen, dass du froh bist über ihre Unterstützung und Aufmerksamkeit. Dafür sind Freunde da.

Meine Unterlagen

Deine Notizen müssen leserlich sein, groß geschrieben, klar. Notizen sind dazu da, dir beim Ablauf zu helfen. Sie nützen nichts, wenn sie nicht gut vorbereitet sind. Dann verwirren sie nur.

Schreibe die Notizen nur dann mit der Hand, wenn du deine Schrift gut lesen kannst – auch falls du nervös bist.

Falls du computerbeschriebene Seiten hast, wähle mindestens eine 12 Punkt-Schrift und einen genügend großen Zeilenabstand.

Nummeriere deine Blätter. Sollten sie zu Boden fallen, kannst du so problemlos den Einstieg wieder finden. Sonst ist das Durcheinander perfekt. Notiere dir nur Stichworte, keine ganzen Sätze. Warum? Wenn du ganze Sätze notierst, also die gesamte Präsentation, dann ist es sehr schwierig, frei zu sprechen. Ablesen ist aber absolut verboten, weil es für die Zuhörerinnen und Zuhörer langweilig ist! Und auswendig lernen ist nicht nötig. Vertraue auf dein Wissen und dass du den Faden wieder findest, falls du ihn verlierst.

Wie fange ich an? Wie höre ich auf?

Überlege dir einen interessanten, ungewöhnlichen, guten Einstieg. Vielleicht eine Frage an deine Mitschülerinnen und Mitschüler? Vielleicht erzählst du eine ganz kurze Geschichte, die alle neugierig macht? Es lohnt sich über einen guten Vortragsanfang nachzudenken und sich nicht gleich mit der erstbesten Idee zufrieden zu geben. Warum? Du packst dein Publikum! Und das willst du ja. Beim Schluss fast das Gleiche. Suche einen guten Satz, der deine Präsentation abrundet. Vielleicht kannst du sogar nochmals einen Bogen zum Anfang schlagen? Oder die Geschichte, die du am Anfang begonnen hast, beenden? Oder ...

1.4. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (4)

Thematischer Input 4



Körpersprache, Augenkontakt, Gestik, Mimik, Stimme

Rund 60% der Information vermitteln wir über den nonverbalen Ausdruck wie die Körpersprache und äussere Erscheinung, rund 20 % über Stimme, Klang, Lautstärke und Sprachmelodie und nur 20% aller Informationen transportieren wir mit Worten! Die Zahlen scheinen einem fast unglaublich, sie sind aber durch zahlreiche Studien belegt. Der tollste Vortrag nützt also wenig, wenn du ihn nicht gut vorträgst. Gut vortragen heißt: Dir bewusst sein, dass du als ganze Person vorne stehst und von allen angeschaut wirst. Und jetzt: Genau diese Chance nützen!

Wende dich deinem Publikum zu, kehre ihm nicht den Rücken zu. Sprich auch mit den Händen und Armen, wenn dir das liegt. Schau deine Kolleginnen und Kollegen an, immer wieder. Alle. Vergiss diejenigen nicht, die am Rand, ganz vorne oder weit hinten sitzen. Schau nicht nur die Lehrkraft an; diese ist zwar wichtig, aber deine Klassenkolleginnen- und kollegen sind es auch. Und auch wenn du zwischendurch merkst, dass du dein Publikum längere Zeit nicht mehr angeschaut hast: Fang wieder von vorne an. Schau sie an, halte den Kontakt mit deinem Publikum. Der Augenkontakt ist eines der wichtigsten Instrumente, die du zur Verfügung hast. Und: Sei heiter, lächle immer wieder einmal, zeig ein offenes Gesicht. Zeig, dass du stolz bist, vorne zu stehen und etwas vorzutragen. Mach das mit einer klaren Stimme. Nicht nuscheln, keine Wörter verschlucken, nicht leise sprechen. Und langweilig schauen und sprechen ist verboten. Das mag niemand.

Das innere Licht einschalten

Mit welchen Menschen bist du gerne zusammen? Warum? Vermutlich geht es dir wie den allermeisten: Wir sind lieber in Gesellschaft von warmen, herzlichen Menschen als mit griesgrämigen. Was macht es aus, ob jemand eine positive Ausstrahlung hat? Wir können es häufig nicht genau sagen, aber es hat mit der Haltung zu tun. Schenkt uns jemand ein Lächeln? Hat er Sinn für Humor? Ist sie ein freundlicher Mensch? Bevor du dich also vor dein Publikum hinstellst und deine Präsentation beginnst: Schalte dein inneres Licht bewusst ein. So wie du den Lichtschalter im Zimmer aufdrehst. Das heißt nicht, dass du künstlich lächeln und pseudolustig sein sollst. Nein. Aber zeig deinem Publikum deine Ausstrahlung, schau es an, nimm dir deinen Raum – und fang an.





1.5. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (5)

Thematischer Input 5

Kleidung und Look

Ein riesiger Coca Cola-Fleck auf dem weißen Shirt, High Heels, auf denen du kaum stehen kannst oder eine dicke Daunenjacke mitten im Sommer. Dies sind Äußerlichkeiten, die von dir als Person und dem, was du zu sagen hast, ablenken. „Kleider machen Leute“ ist mehr als ein alter Spruch. Ein Automechaniker trägt keinen Anzug, wenn er einen Wagen flickt, eine Ärztin spaziert nicht im Minirock in den Operationsaal. Auch du willst glaubwürdig sein und die Konzentration auf dich und das, was du zu sagen hast, lenken.

Also: passende Kleidung, sauber, Schuhe, in denen du dich wohl fühlst. Du brauchst dich nicht zu verkleiden. Aber sei dir bewusst, was wie auf die anderen wirkt.

Technische Hilfsmittel

Beamer, Folie, Skizzen, Postkarten, ein Gegenstand, Musik, ein Filmausschnitt – es gibt so viele Möglichkeiten, einen Vortrag zu untermalen! Überleg dir, was in deinem Fall Sinn hat. Sicher ist, dass das Hilfsmittel deinen Inhalt unterstützen und nicht von ihm ablenken soll. Je mehr verschiedene technische Hilfsmittel du einsetzen willst, desto mehr mögliche Fehlerquellen hast du. Was also, wenn der Beamer plötzlich nicht funktioniert? Was, wenn der CD-Player keinen Ton von sich gibt? Du musst jedes einzelne Gerät vorher ausprobiert haben. Und zwar am Tag vorher, nicht unmittelbar vor dem Auftritt. Und falls etwas „auslässt“: Lass dich nicht aus der Ruhe bringen, erkläre, was passiert ist, und mach ohne Technik weiter. Du weißt, was du erzählen, zeigen, einspielen wolltest. Dein Publikum wird dir verzeihen.



1.6. Einen Vortrag oder eine Präsentation halten (6)



Thematischer Input 6

Nervosität und Lampenfieber

Du hast deine Präsentation gut vorbereitet, hast dein Thema im Griff, du weißt, was du alles machen kannst, um dein Publikum zu gewinnen – und doch bist du nervös. So ist es. Und so muss es auch sein. Zumindest ein bisschen. Lampenfieber gehört zu einem Auftritt vor Publikum – und es erhöht die Konzentration. Das mag verrückt tönen, ist aber in den meisten Fällen wahr.

Was hilft, Lampenfieber einzudämmen? Hier einige Tipps:

- Atme ruhig.
- Stell dir ein Glas Wasser ohne Kohlensäure bereit (Kohlensäure stößt auf).
- Denke an etwas Schönes und versuche dich zu entspannen.
- Nimm einen Glücksbringer mit.
- Freu dich auf deinen Auftritt. Sag dir: Ich kann das. Ich bin gut vorbereitet.
- Bestimmt hast du einige Tricks, um deine Nervosität zu überwinden. Wende sie an.

Und: Gehe nie hungrig in eine Vortragssituation hinein. Ist unser Körper unterzuckert, können wir uns schlecht konzentrieren, machen wir Fehler, verlieren wir den Faden etc. Und das willst du nicht!

Blackout – Was tun, wenn du nicht mehr weiterweisst

Nichts geht mehr. Mattscheibe. Blackout. Die Gedanken drehen sich wie wild, aber du hast keine Ahnung mehr, was du eben sagen wolltest. Rien ne va plus. Ein schreckliches Gefühl, das du vielleicht schon erlebt hast. Trotzdem: Die Welt geht nicht unter! Hier einige Tipps:

- Durchatmen, einen Schluck Wasser trinken, sich Zeit verschaffen.
- Nochmals auf deine Notizen schauen. In der Regel findest du den Einstieg wieder.
- Eine rhetorische Frage stellen: „Wo war ich doch gleich?“ Bestimmt hilft jemand.
- Nicht in Panik geraten. Nochmals das wiederholen, was du eben erzählt hast.

Und wenn gar nichts hilft: Sagen, dass du den Faden verloren hast und dass du einen Moment Zeit brauchst, um ihn wieder zu finden.

Wichtig: Das Publikum ist in der Regel sehr freundlich und hilfsbereit und lässt dich nicht hängen.

