
Momente der Wahrheit

Eines Regisseurs bibliophile Anleitung für positives öffentliches Auftreten

Gregor Auenhammer

Wem ist, ganz ehrlich, folgende Situation nicht bekannt? Trotz höchster Professionalität und perfekter Vorbereitung empfindet man angesichts eines öffentlichen Vortrags, im Vorfeld einer Rede vor Publikum, im Rahmen einer Präsentation, einer Konferenz, einer entscheidenden Sitzung, Unbehagen und Nervosität. Die Folge sind schweißnasse Hände, man verspürt rot zu werden, befürchtet ein Blackout. Angst, vor anderen Menschen das Wort zu ergreifen, gehört zu den größten Hindernissen, denen Menschen im Berufsleben begegnen können.

Lampenfieber ist eine große psychische Belastung. Es schmälert Zuversicht und Natürlichkeit und fügt damit der erbrachten Leistung unnötigen Schaden zu. Es hindert daran, Produkte, Ideen oder sich selbst in der Öffentlichkeit optimal zu präsentieren.

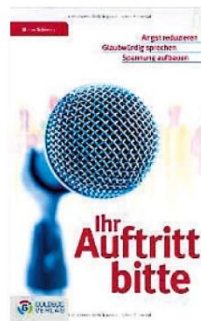
Unser alltägliches Berufsleben konfrontiert Personen des mittleren und hohen Managements aber immer öfter damit, Inhalte ideal präsentieren zu müssen, um Überzeugungsarbeit zu leisten. – innerhalb der eigenen Firma wie auch gegenüber Partnern und Kunden.

Stefan Schimmel, eigentlich gelernter Theaterregisseur, arbeitet schon seit über 15 Jahren als Medientrainer. Seine Arbeit fokussiert auf Präsentation, freie Rede, Vortrag und Moderation. In *Ihr Auftritt bitte* präsentiert er eigens entwickelte und trainierte, in der Praxis mehrfach angewandte Methoden und Techniken, sich auf die Situation eines Auftritts coram publico ideal einzustellen.

In klar strukturierten Kapiteln, die konkrete Sequenzen und Phasen durchleuchten, stellt Schimmel präzise Vorbereitung, Count-

down, Ausstrahlung, Problemlösungs-Kompetenz, Authentizität und Erfolgsfaktoren einer Performance dar. Ordnung, Struktur, Wissen und Spannung, Rituale und Pannen durchleuchtet er ebenso wie Grundlagen der Sympathie: Augenkontakt, Konzentration, Neugier, Fördern von Wachsamkeit mittels Stimmmodulation in Tonfall und Geschwindigkeit.

Schimmels Ratgeber ist keineswegs eine banale Verhaltensanleitung, sondern schöpft vorrangig aus der Erfahrung von Menschen, die aus beruflichen Gründen auf



einer Bühne stehen und dort verlässlich Wirkung entfalten müssen. Mithilfe des Buches kann man erfahren, erkennen und erlernen, wie man überzeugend und vor allem authentisch schwierige Redesituationen meistern kann. Schimmel präsentiert einfache Methoden und Techniken, sich

mental auf die Bewährungssituation eines Auftritts einzustellen, wie man unter größter Anspannung vor Publikum zu sich selbst finden kann, um Aufmerksamkeit und Spannung zu erzeugen.

Stefan Schimmel: „Ihr Auftritt bitte“.
€ 19,80/292 S., Goldegg Verlag 2012
