



# Applaus! Applaus! Diese Bühne erobern Sie jetzt im Sturm

Im Rampenlicht stehen, vor Publikum sprechen – viele Frauen trauen sich das nicht zu. Ein spezielles Coaching hilft jetzt dabei, mit Reden zu begeistern

**D**ie Stimme stockt, die Hände zittern, der Magen brummt und rotiert. Lampenfieber – wer kennt das nicht? Vorträge, private Reden oder Projektvorstellungen sind für viele der reinste Horror. Dabei will man doch genau damit Eindruck machen. Sich vor Chefs, Kollegen, Kunden eloquent und selbstbewusst präsentieren. Da kommt Stottern weniger gut an. Dabei fehlt es den meisten schlicht an Routi-

ne. Denn vor Publikum zu sprechen kann man lernen. „Wenn eine Anfrage für einen Vortrag kommt: zuerst Ja sagen und dann grübeln, wie man es hinbekommt. Jede Chance kommt schließlich nur einmal“, rät eine, die es wissen muss. Regina Mehler gründete 2010 die Unternehmensberatung Women Speaker Foundation, um Frauen, die etwas zu sagen haben, mehr ins Rampenlicht zu rücken.

Sie selbst hält regelmäßig Reden und veranstaltet bun-

desweit „Generalproben“. Hier können Frauen in geschütztem Raum vor anderen Fachfrauen ihre Vorträge testen. Das ist kein Kaffeeklatsch. Sie bekommen ehrliches Feedback: Wie wirke ich? Spreche ich zu schnell? Versteht der Zuhörer, was ich sage? Sitzt mein Outfit? Was kann ich noch verbessern? „Das nimmt die Angst und bringt einen gehörigen Schritt weiter“, so Regina Mehler. Wir bateten drei Teilnehmerinnen um ihre Erfahrungsberichte.



## „Wenn das Äußere passt, gibt das Sicherheit“

**SARAH PUST, 37, Medienprofi (pusteblumemedia)**

**DARUM HABE ICH MITGEMACHT:** Ein gutes Selbstmarketing ist enorm wichtig, um im Beruf Erfolg zu haben – gerade als Selbstständige. Da sind öffentliche Auftritte wie Moderationen und Vorträge bestens geeignet, um sich sichtbar zu machen. Die „Generalprobe“ war für mich ideal, um zu sehen, wie und wo ich mich verbessern kann.

**AUFGEFALLEN IST DEN ANDEREN,** dass ich viel überlegen musste, dabei häufig an die Decke oder auf meine Folien geschaut habe und ich – untermalt von „Ähs“ und „Ohs“ – zu schnell gesprochen habe. Ich hatte vor der Probe viel zu tun

und war schlecht vorbereitet. Das habe ich auch selbst beim Vortragen gemerkt, was mich genervt hat, weil ich das Thema meines Referats („Kinder und Social Media“) eigentlich bestens beherrsche. Dass ich einmal den Faden komplett verloren und das auch während des Vortrags so gesagt hatte, fanden die anderen gut, weil es authentisch war. Beim zweiten Durchgang habe ich die Folien weggelassen, frei gesprochen, und alles lief sehr viel besser.

**MEIN TIPP FÜR ANDERE:** Das Inhaltliche ist am wichtigsten, ganz klar, aber auch Kleidung, Make-up und Frisur müssen sitzen. Wenn das Äußere passt und man sich wohlfühlt, gibt das Sicherheit. Hilfreich ist es auch, sich den Vortragsraum im Vorfeld anzusehen, die technischen Gegebenheiten vor Ort zu prüfen und sämtliche Adapter für Beamer oder Ähnliches selbst mitzubringen.

## „Die akribische Vorbereitung ist am wichtigsten“

**MARTINA BLOCH, 60, Vertriebsprofi (Agentur für Unternehmenskontakte)**

**DARUM HABE ICH MITGEMACHT:** Ich stehe gern im Rampenlicht und habe auch etwas zu sagen. Wie sich Unternehmerinnen im Krankheitsfall vor einer Pleite schützen können – das weiß ich sehr gut. Dieses Thema ist mir besonders wichtig, weil ich im eigenen Umfeld erfahren habe, dass sich viele Frauen nicht richtig bis gar nicht absichern. Um meinen Vortrag dazu optimal rüberzubringen, wollte ich mir Tipps bei der „Generalprobe“ holen. Es kommt ja oft auf die feinen Nuancen an, die man selbst gar nicht überprüfen kann. Und wo hat man schon die Chance, klares, kritisches Feedback von Profis zu bekommen?!

**AUFGEFALLEN IST DEN ANDEREN,** dass meine Kleidung an dem Tag nicht optimal war: graue Hose mit grauer Strickjacke, das ist einfach zu unscheinbar. Immerhin trug ich ▶



## Planen Sie eine Rede? Hier können Sie trainieren ...

Feilen Sie an einer Kunden- oder Teampräsentation? Oder bereiten gerade einen privaten Vortrag vor? Unterhaltsam, informativ und überzeugend soll er sein, eben richtig gut? Genau dafür gibt es die „Generalprobe“ der Women Speaker Foundation von Regina Mehler (Foto links). Testen Sie Ihr Bühnen-Outfit, holen Sie sich Feedback – nutzen Sie PowerPoint oder wäre ein Flipchart vielleicht doch passender? Finden Sie heraus, wie erfahrene Keynote Speaker einen erfolgreichen Auftakt auf der Bühne inszenieren und wie ein überzeugender Abgang für Sie aussieht.

Das Exklusiv-Coaching dauert einen Tag lang, von 9.30 Uhr bis 18 Uhr. Jede Teilnehmerin präsentiert ihr Thema 15 Minuten lang im „geschützten Raum“ mit kleinem Publikum und erfährt direkt im Anschluss, wo ihre Stärken liegen und wie sie mit professionellen Tipps noch überzeugender und erfolgreicher wird. Für eine detaillierte Analyse gibt es eine Videoaufzeichnung des Auftritts und das Feedback schriftlich.

FÜR SIE-Leserinnen nehmen zum exklusiven Sonderpreis von 350 Euro (statt 600 Euro) teil. Die nächsten Termine: **10.10. München, 16.10. Frankfurt, 24.10. Berlin.** Anmeldung bitte per E-Mail an: [redaktion@fuer-sie.de](mailto:redaktion@fuer-sie.de). Mehr Infos: [www.women-speaker-foundation.de/generalprobe](http://www.women-speaker-foundation.de/generalprobe)

## BERUF

eine auffällige Halskette, die den anderen gut gefiel. Wenn Schmuck bei einem Vortrag, dann lieber wenig, dafür akzentuiert. Positiv ist den anderen meine Präsenz aufgefallen. Ich habe einen sicheren Stand, nehme mir meinen Platz und mache mich nicht klein.

**MEIN TIPP FÜR ANDERE:** Man lernt nur, wenn man sich traut. Als ich vor 15 Jahren meinen ersten Vortrag hielt, hatte ich viel Angst und keine Ahnung. Heute ist das Lampenfieber weg. Ein Vorteil des Älterwerdens: Man wird sicherer. Mir hilft vor allem die akribische Vorbereitung. Der Inhalt muss sitzen, dann reagiere ich auch gut auf Zwischenfragen aus dem Publikum.



**„Vor dem Sprechen ein paarmal tief ausatmen“**

**IRMGARD ZORICIC, 52, Airbus-Kapitänin**  
**DARUM HABE ICH MITGEMACHT:** Als Pilotin bin ich es zwar gewohnt, vor den Flügen Briefings zu halten und als verantwortliche Flugzeugführerin in die Abläufe mit dem Copiloten und den Flugbegleitern durchzusprechen. Aber jetzt sollte ich vor Ingenieuren eine Rede halten: über Mitarbeiter-Motivation und wie man an sich arbeiten kann, um seine Ziele noch besser zu erreichen. Da wollte ich mir den nötigen Feinschliff holen. Bei der „Generalprobe“ kam ich mir wie ein Zwerg vor, war extrem aufgereggt und spürte den Drang, einfach nicht auf die Bühne zu gehen. Schließlich waren um mich herum nur Frauen, die das professionell machten. Ich habe mich dann doch getraut – und es war Gold wert.

**AUFGEFALLEN IST DEN ANDEREN,** dass ich verkrampt war, mich zu sehr an meine Hilfsmittel wie Flipcharts und Karteikärtchen geklammert habe. Ich bekam den Rat, einfach ich selbst zu sein. Das habe ich bei meiner zweiten „Generalprobe“ versucht, mich hingestellt und von meinem Arbeitsalltag



berichtet: den Herausforderungen als Pilotin und wie ich damit umgehe. Mit Riesenerfolg! Ich sei eine geborene Rednerin, hieß es dann. Das tut gut, und ich war überrascht, dass mein Beruf für andere offensichtlich spannend ist. Als Tipp bekam ich noch, langsam auf die Bühne zu gehen, vor dem Sprechen erst zwei- bis dreimal tief auszuatmen und darauf zu achten, am Satzende mit der Stimme nicht zu hoch zu werden.

**MEIN TIPP FÜR ANDERE:** Jede Frau muss ihren eigenen Redestil finden. Mir hilft es, Einstieg und Ende meines Vortrags festzulegen. Der Rest ist flexibel. So kann ich mich besser aufs Publikum einlassen. ●

**BÜHNE FREI!** Langsam und bewusst sprechen hilft vielen, die Nervosität aufzulösen

### Profi-Tipps für einen gelungenen Auftritt

Katrin Klemm ist seit zehn Jahren Business-Coach und Trainerin in Hamburg

**SPANNUNG ERZEUGEN** Bauen Sie Ihren Vortrag unterhaltsam auf – mit Humor, Anekdoten, Zitaten. Lassen Sie dabei Helden lebendig werden, schildern Sie deren Herausforderungen und dosieren Sie Fakten sparsam. Sprechen Sie nicht einfach über Ihr Thema, sondern lassen Sie die Zuhörer auch mitdenken.

**FEHLER IGNORIEREN** Der Beamer bleibt schwarz, die Notizen flattern zu Boden? Bleiben Sie fokussiert. Sie sind zum Reden hier. Wenn Ihnen ein Fehler passiert, dreht die Welt sich weiter. Sehen Sie sich selbst humorvoll, dann schafft das auch Ihr Publikum. Kommentieren Sie die Pannen nicht, sondern lösen Sie das Problem.

**STIMME SCHULEN** Sprechen Sie Ihre Rede lange vor Ihrem Auftritt wieder und wieder auf Band. Beim Abhören gewöhnen Sie sich an Ihre eigene Stimme und erkennen früh, wo Sie stocken. Mein Geheimtrick gegen „Ähm“ und Co.: langsamer sprechen. Sagen Sie innerlich nach jedem Satz: „Punkt. Pause.“ Das schont den Atem, senkt die Stimme am Satzende und verleiht mehr Kompetenz.

**LAMPENFIEBER AKZEPTIEREN** Atmen Sie bewusst und langsam aus. Zittern die Hände, dann nehmen Sie kleine Stichwortkarten, die weniger flattern. Und: Treten Sie, so oft es geht, öffentlich auf. Erfahrung macht gelassener. Infos: [www.coaching-mit-k.de](http://www.coaching-mit-k.de)