

Selbsteinschätzung:

Warum bist Du hier?

- In welchen Situationen fühlst Du Dich unsicher, in welchen sicher/souverän?
- Was macht Dir Angst?
- Vermeidest Du gewisse Orte/Menschen/Situationen?
- Wer würdest Du gerne sein? oder noch besser:
- Welche Fähigkeiten hättest Du gerne? Warum?
- Welche Erwartungen hast Du? an wen?

Ziele? Möchtest Du etwas erreichen?

Eigener Typ: Level erhalten oder weiterkommen? Willst Du “nur” von etwas weg, oder hast Du konkretere Ziele/Vorstellungen?

Es gibt Menschen, die meiden Telefonanrufe - oder haben Panik davor. Andere lassen sich ungerne Fragen stellen, da sie fürchten, keine Antworten zu haben, die der “Norm” entsprechen (z.B. keinen Job, keinen Partner, oder Hobbies oder (Allgemein-) Wissen zu haben).

Andere wiederum meiden Gespräche mit dem Chef oder mit den eigenen Eltern.

Oder in der Partnerschaft werden gewisse Bedürfnisse oder Defizite nicht angesprochen.

Gelingt Kommunikation, dann können vermeintlich unüberwindliche Barrieren überwunden werden. Wo stehst Du?

Ich komme, weil ich mich ...

Ich fühle mich unwohl in folgenden Situationen:

Ich habe oder hatte folgendes "unschönes" Erlebnis (z.B. Referat/ "Freunde" / Familie):

Das Treffen

Das Wichtigste beim Treffen: Wer gesprochen hat (bzw. überhaupt zum Treffen erschienen ist), dem gebührt Respekt. Denn er/sie hat sich überwunden und trägt auch zum Abend bei! Aus diesem Grunde sollte besonders bei Beginnern klar anerkannt werden, dass sie "es" getan haben. Unabhängig davon, wie sie gewirkt haben. In der ersten Stufe steht der Abbau von Hemmungen und die Erkenntnis, dass das Inangriffnehmen hilft und hier der richtige Ort ist.

Feedback: wie geht das?

- Volle Aufmerksamkeit! (selbst wenn es Dich langweilt, versuche dabei zu bleiben)
- Beobachten! Konzentriert wahrnehmen, was geschieht. Versuchen, nicht zu bewerten, nicht zu urteilen.
- aus der Ich-Perspektive wiedergeben, kein "Du" benutzen

- nur mitteilen, was das Erlebte mit einem selbst macht, wie es wirkt.
- Ggf. versuchen, das Erlebte in eigenen Worten wiederzugeben.
- Versuche, die Empfindungen der Vortragenden Person in Worten widerzuspiegeln
- Kein negatives Feedback: "Das war schlecht". "Du hast mich gelangweilt". Das wären Urteile.
- Besonders im Anfängerbereich: Bitte keine ungefragten Ratschläge.
- Mehr Anerkennung (klar Feststellungen), weniger Lob (Urteilen).

Die *Anerkennung* unterscheidet sich vom *Lob* klar durch ihre Urteilsfreiheit!

"Das hast Du *gut* gemacht" ist eine Beurteilung.

"Das hat *mich* berührt" oder "Du hast gesprochen" ist eine Anerkennung. Sie signalisiert dem Gegenüber die eigene Aufmerksamkeit und Beachtung!

Beobachten: Worauf kann ich achten?

- Körperhaltung:
 - Mimik: lächelnd, versteinert, lebendig, starr, künstlich, passend
 - Augen: beim Publikum, abwechselnd oder nur bei Einem, suchend, woanders; wird häufig Blickkontakt gewechselt? eingefroren/abwesend
 - Arme, Hände, Schultern: entspannt, angespannt, geknickt, aufrecht
 - Standpunkt: wechselnd, wie häufig?, auf Stelle stehend, solide, geerdet, wie angewachsen, schwankend, wippend, hastig, wo im Raum?, distanziert oder nah, vorgebeugt,
- Stimme:
 - Lautstärke: laut, leise, angenehm, passend,
 - Betonung: eintönig, lebendig, Tonhöhe variierend, akzentuiert
 - Atmung
- Interaktion:
 - schaut Zuschauer an, hält Blickkontakt (wie lange)?
 - spricht Zuhörer an? ("Sie kennen bestimmt...")
- Redefluss: langsam, schnell, Pausen
- Interpunktionen: Ausrufezeichen, Fragezeichen.
- Unramp? (sich selbst kleiner machen: "ich habe das schlecht vorbereitet...")
- Umgang mit Fehlern? (werden diese groß gemacht oder ignoriert?)
- Füllwörter (Ähs, quasi, sozusagen, dementsprechend, halt, irgendwie, wohl)

- Aufbau?
 - Spannung (werden Methoden der Spannungserzeugung genutzt? Welche?)
 - Was hat das Gesagte mit mir zu tun? (findest Du Dich im Inhalt wieder?)
 - Einleitung? Worum geht's, was kommt? (Wurdest Du auf das was kommt vorbereitet?)
 - Persönliche Story oder Note?
 - Thesen
 - Ankündigung des Endes, (... bevor ich zum Ende komme möchte ich...)
 - Resümee/Fazit (Zusammenfassung der wichtigsten Punkte)
 - Call to Action (Was kann der Zuschauer tun/lernen)
- Inhalt
 - trockene (isolierte) Fakten, Zahlen
 - (persönliche) Stories, Praxisbeispiele
 - werden Bilder/Filme erzeugt?
 - werden Gefühle angesprochen?
 - weniger ist mehr!
 - wird gewertet, geurteilt oder verurteilt?

Warum Beobachten/Feedback geben?

- trainiert (lenkt) eigene Aufmerksamkeit -> Aufmerksamkeit/Präsenz macht interessant. Indem man die eigenen Gefühle, deren Wirkung beobachtet, stellt man eine bewusste Verbindung zwischen Erlebtem und Gefühltem her. Es wird aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein geholt und erweitert die Wahrnehmung.
- Schult Deinen Blick für Andere, gibt Dir Worte an die Hand und macht Dich damit sicherer. **Da Du weißt, wie etwas wirkt, fängst Du an, selbst auf Dein Auftreten und Deine Wirkung zu achten.**

Hilfsmittel, um Effektivität zu steigern:

- bereite Dich vor! (oft reichen einige Minuten aus!)
- schreib mit! mach Dir Notizen! (das hilft dabei, die Kernpunkte zu festigen)
- lern Dich selbst mal kennen (nutze Dein Smartphone, nimm Dich selbst auf)

Adjektive zur Beschreibung:

abenteuerlich, analytisch, angenehm, angstfrei, anmutig, **anregend**, ansprechend, anspruchsvoll, atemberaubend, attraktiv, aufgeschlossen, **aufmerksam**, außergewöhnlich, **authentisch**, ansehnlich, aufbauend, **aufgeschlossen**, aufgeweckt, aufrichtig, **ausdrucksstark**, ausgefallen, angenehm, akkurat, abwesend, auffordernd, bedeutend, **beeindruckend**, beflügelt, befreiend, begeisternd, belebt, berauschend, besonders, beständig, **bewundernswert**, bezaubernd, brillant, beachtenswert, berechenbar, bodenständig, chancenreich, charismatisch, charaktermotiv, charmant, clever, diszipliniert, **dynamisch** **echt**, edel, ehrlich, ehrgeizig, einfühlsam, **einzigartig**, elegant, emotional, empathisch, energievoll, **erfrischend**, erhellend, erstaunlich, erstklassig, exklusiv, extravagant, exzellent, eindrucksvoll, **einfallsreich**, **einladend**, energiegeladen, entschlossen, entspannt, erfinderisch, ernsthaft, fabelhaft, fair, fantastisch, fantasie reich, faszinierend, **fesselnd**, feurig, fleißig, frei, freudig, freundlich, frisch, fröhlich, facettenreich, fachkundig, feinfühlig, geduldig, geheimnisvoll, geistreich, gelassen, genial, genüsslich, geschmackvoll, gesellig, gespannt, gigantisch, glänzend, glücklich, grandios, gravierend, grenzenlos, großartig, gepflegt, geschickt, harmonisch, herausragend, herrlich, hervorragend, humorvoll, heiter, herzlich, individuell, intellektuell, intensiv, interessant, **inspirierend**, irritierend, klar, komfortabel, kostbar, **kraftvoll**, kreativ, kompetent, **kontrolliert**, konzentriert, kritikfähig, lässig, **lebendig**, lebhaft, lebensbejahend, **leidenschaftlich**, leuchtend, lebenswert, lustig, mächtig, magisch, majestätisch, **menschlich**, mitreißend, **motivierend**, markant, **meinungsstark**, **mutig**, **nachdenklich**, nachdrücklich, nachhaltig, nobel, objektiv, orientierungslos, packend, perfekt, phänomenal, phantastisch, pikant, positiv, prächtig, professionell, qualitativ, quirlig, raffiniert, rasant, rational, **reddegewandt**, reflektierend, respektabel, **routiniert**, ruhig, sachkundig, sachlich, sagenhaft, **selbstsicher**, sensationell, sensibel, sinnlich, spannend,

spektakulär, sprachlos, stark, stilvoll, **sympathisch, selbstbeherrscht**, schlagfertig,
selbstbewusst, seriös, smart, **solide, souverän**, stabil, stilsicher, strahlend, strebsam,
strukturiert,
tadellos, taff, **talentiert**, tapfer, tatkräftig, traumhaft, taktvoll, temperamentvoll,
überraschend, überwältigend, **überzeugend**, unabhängig, unfassbar, unglaublich,
ungehemmt, unterstützend, unbeschwert, unerschrocken, unerschütterlich, unkompliziert,
unterhaltsam,
variabel, verantwortungsvoll/-bewusst, verbindlich, verblüffend, verführerisch, verlockend,
vertrauensvoll, vital, verlässlich, vernünftig, vielseitig, vorbildlich,
wach, wählerisch, warmherzig, weitsichtig, weltmännisch, wertvoll, wortgewandt,
willensstark, witzig, wohlgesinnt, wohlwollend, würdevoll,
zackig, zaghaft, zauberhaft, zeitlos, zielbewusst, zielgerichtet, zielorientiert, zielsicher,
zielstrebig, zugänglich, zuversichtlich, **zugewandt**