



MAG. MARTIN FROHN

Seine Spuren im Vertrieb sammelte er mit dem Verkauf von Kopierern, Druckern und Geldautomaten. Seine Leidenschaft für Kommunikation und Präsentation rührt noch aus seiner Zeit als Werbefachmann. Heute ist Mag. Martin Frohn Trainer, Berater und geschäftsführender Gesellschafter des AVL-INSTITUTS. Seine Kernkompetenzen liegen, wie kann es anders sein, in den Bereichen Kommunikation, Präsentation und Vertrieb. Einmal gesetzte Ziele, beruflich wie privat, verfolgt der zweifache Vater, Ironman- und mehrfache Marathon-Finisher mit ausgefeilter Methodik und großer Konsequenz. Diese gelebte Philosophie wird in seiner Berater- und Trainertätigkeit spürbar.

3 T'S, 3 V'S UND EIN PRÄSENTATIONSFALL!

Gedanken zum Thema Präsentation



Und da stand sie vor mir, meine Tochter Jana. Sie hatte mich gebeten, weil ich doch so viele Präsentationstrainings abhalte, dass ich mit ihr ein Referat durchginge, welches sie in der Schule vortragen sollte. Sie erwartete sich da einige Tipps von mir betreffend ihrer Präsentation. Das Thema: Pandabären im Allgemeinen, also alles von Geburt weg, über Essgewohnheiten bis hin zum Artenschutz usw. Mein Interesse an diesem Thema war, höflich formuliert, überschaubar, denn eigentlich wollte ich an diesem Freitag Spätnachmittag etwas Anderes machen. Aber schlagen Sie mal ihrer 10jährigen Tochter so einfach einen Wunsch ab. Sie begann also zu sprechen. Und zu meinem großen Erstaunen passierte etwas ganz Außergewöhnliches: denn mit kindlicher Gelassenheit und unter intuitiver Verwendung so mancher Präsentationstechnik gestaltete sie einen sehr lebendigen Vortrag. Höhen und Tiefen in der Stimme, Bewegung mit den Händen zur Unterstützung des Gesagten, Blickkontakt usw. Da dachte ich mir, es wäre doch schön, wenn wir Erwachsenen so Manches von dieser jugendlichen Leichtigkeit übernehmen könnten.

Da nun der Großteil der Leser meine Tochter nicht bei Ihrer Präsentation zum Thema Pandabären erleben konnte, möchte ich Ihnen heute einige Gedanken für jene Anlässe geben, wo Sie vor einer Gruppe sich oder ein Projekt präsentieren. Damit nachher Ihre Zuhörer genau so begeistert

sind wie ich von meiner Tochter. Diese Gedanken zum Thema Präsentation sind nicht erschöpfend. Denn da könnte man ja bekanntlich ganze Buchbände füllen. Ich möchte Aufgabenfelder abstecken, die aus meiner Sicht wesentlich sind und eine Richtlinie darstellen, worauf Sie bei Ihrer nächsten Präsentation achten sollen.

Und behalten Sie sich bei aller gebotenen und notwendigen Seriosität ein gesundes Maß an kindlicher Leichtigkeit. Ich wünsche Ihnen schon jetzt viel Spaß beim Lesen und bei Ihren nächsten Präsentationen.

BEREITEN SIE SICH GUT VOR!

Die Qualität ihrer Präsentation können Sie ganz wesentlich durch drei V's beeinflussen, die der unumstößliche Grundstein jeder erfolgreichen Präsentation sind: Vorbereitung, Vorbereitung, Vorbereitung. Dabei ist es einerseits wichtig zu wissen, wer Ihre Zuhörer sind, welchen Wissenstand sie zum Thema haben und auf welche Einstellungen seitens der Zuhörer Sie treffen werden. Ein Frage soll im Zentrum Ihrer Überlegungen stehen: Was möchten Sie durch Ihre Präsentation erreichen bzw. was sollen die Zuhörer nach Ihrer Präsentation wissen, tun oder denken? Man sagt, dass man sich auf 80% bis 90% der Fragen zu seinem Referat bei genauer Aufarbeitung vorbereiten kann. Wenn Sie die Möglichkeit haben, werfen Sie unbedingt auch einen Blick in den Raum, wo Sie präsentieren werden. Klären Sie ab, wie die Lichtverhältnisse sind, ob die Technik installiert ist oder zu besorgen ist, wie Sie Ihre Zuhörer hinsetzen wollen usw. All das lässt Sie wesentlich gelassener in die Präsentation

bzw. den Vortrag gehen. Damit sind wir auch schon beim nächsten Punkt.

AKZEPTIEREN SIE NERVOSITÄT!

Der Hals schnürt sich zusammen, der Mund wird trocken, die Hände nass, der eigene Puls pocht im Ohr. Man fühlt sich nackt und ohnmächtig – mit einem Wort: Lampenfieber. Eines vorweg: ein gesundes Maß an Nervosität ist sehr gut. Diese Eigenschaft (die Nervosität nämlich) stammt noch aus unserer tiefen urzeitlichen Vergangenheit und hatte die Aufgabe, verschiedene benötigte Körperfunktionen (Aufmerksamkeit, Körperspannung, Atmung,...) in kritischen Situationen in (erhöhte) Bereitschaft zu bringen, um leistungsfähig zu sein. Eine Präsentationssituation in unseren Tagen ist zwar keine kritische oder lebensbedrohliche Situation, doch führt sie bei manchen Mitmenschen zu Zitteranfällen, trockenem Mund, Sprachlosigkeit bis hin zum Vergessen dessen, über das gesprochen werden soll. Und in diesem Ausmaß ist Nervosität dann doch zu viel. Doch wie werden Sie dieser Herr? In dem Sie ein viertes V dazugeben. Nämlich, Sie ahnen es schon, eine gute Vorbereitung. Diese sollte Ihnen die Sicherheit geben (denn aus meiner Erfahrung ist die Nervosität in diesem Zusammenhang einfach das Fehlen von Sicherheit) und jene Souveränität, um die Situation gut zu meistern. So einfach sagen Sie. Ja, meistens wirklich so einfach. Tiefes Luftholen vor der Präsentation hilft, ein Glas Wasser bereitstellen hat sich bei vielen auch als bewährtes Mittel etabliert (schlucken Sie die Nervosität einfach hinunter). Eine weitere beruhigende Wirkung hat, wenn

Sie sich einen Verbündeten ins Publikum setzen oder einen zu Beginn der Präsentation suchen. Es gibt fast immer jemandem im Publikum, der Sie anlächelt und Ihnen wohl gesonnen ist. Orientieren Sie sich zuerst an diesen Personen und gehen mit aufkommender Sicherheit durch eine gut laufende Präsentation langsam auf die anderen Teilnehmer über. Mein Tipp ganz allgemein: akzeptieren sie dieses leicht nervöse, sie auf die kommende Situation sensibilisierende Gefühl und bereiten sie sich einfach gut vor.

DIE KÜRZE ENTSCHEIDET ÜBER DIE WÜRZE!

Man sagt ja, Sie können über alles reden, nur nicht über zwanzig Minuten. Und da ist wirklich viel Wahres dran. Denn die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer haben sie bei zwanzig Minuten wahrscheinlich schon überstrapaziert. (Studien sagen sogar, dass die Aufmerksamkeit auf ein Thema maximal fünfzehn Minuten aufrecht erhalten werden kann.) Aber Sie werden jetzt gleich sagen, dass Sie ja so viel mitzuteilen haben. Und dabei gebe ich Ihnen schon recht. Und zu ihrer Beruhigung kann gesagt werden, dass Sie ja auch in guter Gesellschaft sind. Denn schon Goethe sagte: „Ich habe keine Zeit für einen kurzen Brief, darum schreib ich dir einen langen.“ Das Geheimnis einer guten Präsentation liegt in vielen Fällen aber darin, sich kurz und prägnant zu fassen. Ich rede jetzt nicht von Anlässen, wo sie eine Stunde lang reden müssen (Messen, Kongresse,...). In diesen Fällen müssen Sie unbedingt auf viel Abwechslung achten, alle zehn bis fünfzehn Minuten einen Medienwechsel einplanen (Rede auf Film, Visualisierung auf Flipchart