

Jetzt bin ich mein eigener Fan!

Am 16. Februar 2019 hatte ich die Chance am Seminar „Ein starker Auftritt!“ teilzunehmen. Begleitet wurde das Seminar von Schauspielerin Maria Wolf, welche in dem Gebiet ein wahrer Profi ist.

Nicht nur Mimik und Gestik sind bei einem starken und überzeugenden Auftritt wichtig. Vielmehr spielt die eigene Überzeugung eine große Rolle. Oft halten uns ein geringes Selbstwertgefühl oder Lampenfieber von einem starken Auftritt ab. Sätze wie „Ist alles perfekt?“, „Hoffentlich lacht keiner“ oder „Bin ich gut genug?“, sind die allseits bekannten Begleiter vor Präsentationen oder vor Vorstellungsgesprächen. Dank „Selbststärkungssätzen“ sind diese Sorgen aber schnell vergessen. Wie das funktioniert? Einfach positiv von sich selbst denken und nur das Beste in sich sehen, denn „Jetzt bin ich mein eigener Fan!“.

Selbstakzeptanz ist das A und O.

Neben Selbststärkungssätzen zeigte uns Maria Wolf verschiedene Sprechübungen und den perfekten Stand für eine Rede, einen Vortrag oder ein Referat vor Publikum. Aber was passiert, wenn man seine Nervosität vor einem wichtigen Vortrag nicht in den Griff bekommt? Auch für dieses Problem gibt es eine Lösung und zwar „klopfen“. Das mag sich vielleicht komisch anhören, hilft aber wirklich! Bei den Klopftechniken handelt es sich um eine Beruhigungstechnik, bei der man bestimmte Stellen am Körper abklopft um sich zu beruhigen. Während des Klopfens werden verschiedene Sätze, die die Selbstakzeptanz fördern, ausgesprochen.

Zudem haben wir uns mit „Yogi Nidra“ beschäftigt. Dies ist eine weitere Übung zur Stressbewältigung und dient zur Ruhe Findung vor einem Vortrag. Falls man bei der kleinen Meditation einschläft, ist das nicht weiter schlimm, da es ja schließlich um Entspannung geht.

Nach einem ganzen Tag gefüllt mit Techniken von Selbststärkungssätzen bis hin zu Yogi Nidra, ist wohl selbst die nervöseste Person perfekt vorbereitet für kommende Vorträge oder das nächste Vorstellungsgespräch.

Ich persönlich würde das Seminar jedem weiterempfehlen, der mit Lampenfieber oder Nervosität vor Vorträgen zu kämpfen hat.

-Julia Lopocz, E