

3.5.4. Überzeugend präsentieren

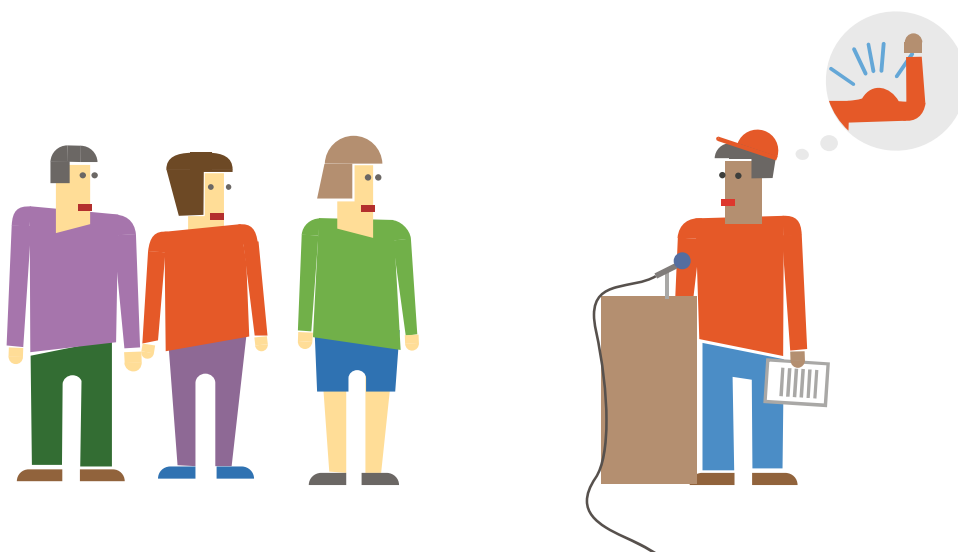
Wenn ihr ein Anliegen oder einen Antrag auf einer Konferenz oder einem öffentlichen Treffen vorstellt, müsst ihr euch gut darauf vorbereiten. Hier findet ihr Hinweise, was es dabei zu beachten gibt.

1. Einen Kurzvortrag vorbereiten

Auf der Basis eines guten Konzeptes könnt ihr euren Vortrag vorbereiten. Was sind die drei wesentlichen Dinge, die ihr sagen wollt? Was ist die zentrale Botschaft, die ihr vermitteln wollt? Eure Zuhörer_innen werden sich nach einer Woche an ungefähr einen Satz von euch erinnern. Überlasst es nicht dem Zufall, welcher Satz das sein wird. Beachtet beim Umfang eures Vortrages, wie viel Zeit ihr wirklich zur Verfügung haben werdet.

2. Was sind die Erwartungen der anderen?

„Vor wem redet ihr eigentlich?“ Unterschiedliche Zuhörer_innen haben unterschiedliche Interessen und Erwartungen. Versucht sie zu überzeugen, indem ihr sie auf eure Seite holt und ihnen mit konkreten Beispielen klarmacht, welche Vorteile euer Vorschlag auch für sie hat.



3. Gut und sicher argumentieren

Wenn ihr etwas nachvollziehbar erklärt, dann erzeugt ihr bei eurem Gegenüber das Gefühl: „Wenn ich selber darüber nachgedacht hätte, wäre ich auch auf diese Schlussfolgerung gekommen.“ Euer Gegenüber macht sich euer Argument zu seinem eigenen Gedanken und den eigenen Gedanken glaubt man. Sehr überzeugend wirkt es, wenn ihr hier z. B. mit Beispielen von anderen Schulen argumentieren könnt. Für eine gute Argumentation, müsst ihr vier Feststellungen klären:

- Ich glaube, dass ...
- Das ist so, weil ...
- Ein Beispiel hierfür ist ...
- Das ist wichtig, weil ...

4. Üben und Feedback einholen

Passt eure Sprache der Gruppe an, vor der ihr spricht. Es hilft niemandem, wenn ihr möglichst viele Fremdwörter in einem Satz unterbringt, wenn euch dadurch keiner mehr versteht. Macht also am besten einen Testdurchlauf vor ein paar Mitschüler_innen oder den Verbindungslehrer_innen und holt euch gezielt Feedback und Verbesserungsvorschläge. Lasst euch aber auch sagen, was schon richtig toll war.

5. Umgang mit Aufregung

Jeder Mensch ist vor wichtigen Vorträgen aufgeregt. Das ist vollkommen normal. Selbst manche_r Spitzenpolitiker_in, Profis im Reden, berichten unter vier Augen von ihrer Aufregung. Wir können uns leider nicht aussuchen, ob wir zu den Menschen gehören, die sehr aufgeregt sind, oder zu denen, die immer cool bleiben. Tritt der Aufregung entgegen, schau ihr tief in die Augen und halte deinen Vortrag trotzdem! Nur Praxis und Übung helfen wirklich dagegen und du wirst dich von Mal zu Mal sicherer fühlen. Was dir helfen kann:

- Informiere dich über den Ablauf der ganzen Veranstaltung. Das gibt Sicherheit.
- Achte darauf, dass du ausgeruht bist und deine volle Konzentration da ist.
- Suche dir Unterstützung im Publikum. Sprich dieses an, wenn du merkst, dass du unsicher wirst oder den Faden verlierst.
- Verwende eine bildhafte Sprache und gerne ein Beispiel, damit dich alle verstehen. Nutze nur natürliche Gesten und studiere nicht vorher irgendwelche Dinge ein.
- Versuche kurz vor dem Vortrag etwas Entspanntes zu tun, damit du dann mit ganzer Energie auftreten kannst.
- Mache dich größer, als du dich fühlst. Klingt erst einmal komisch, aber wir können unser Gehirn „überlisten“. Wer nur für zwei Minuten Selbstbewusstsein vorspielt, der wird selbstbewusster. Kein Witz, probiert es aus, z. B. mit einer selbstbewussten aufrechten Körperhaltung!

6. Der Vortrag selbst

Atme noch mal tief durch. Während des Sprechens sind folgende Dinge wichtig:

- Atmung: Versuche, ruhig zu atmen.
- Körperhaltung: Fühle bewusst den Boden unter dir. Stell dich aufrecht hin. Eine stabile Körperhaltung vermittelt Selbstsicherheit. Stecke die Hände nicht in die Taschen und verstecke sie nicht hinterm Rücken. Mache keine hektischen Bewegungen.
- Blickkontakt: Schau die Leute an, mit denen du sprichst. Wenn jemand direkt angeschaut wird, fühlt er_sie sich angesprochen und hört aufmerksamer zu.
- Stimme: Sprich deutlich und versuche, nichts zu verschlucken. Betone bewusst, was du sagst. Vermeide „äh“ oder „oder so“. Sprich mal lauter und mal leiser. Abwechslung schafft Interesse. Sprich einen entfernten Punkt im Raum an! So trägt deine Stimme weiter.
- Tempo: Sprich eher langsamer, als du es sonst machst. Setze bewusst Pausen, damit dein Publikum auch mal durchatmen kann.
- Abschluss: Blicke am Ende überzeugend in die Runde und schau, ob es Fragen gibt.



Habt einen „Plan B“: Überlegt gemeinsam im SV-Team nicht nur, wer einen Vortrag zu bestimmten Punkten in einer Versammlung halten soll, sondern auch, was passiert, wenn die gewählte Person spontan nicht kann. Mindestens eine weitere Person sollte den Inhalt und Ablauf des geplanten Vortrags gut kennen, um im Zweifel einzuspringen. Es wäre schade, wenn sich spontan kein Ersatz findet und euer Anliegen erst auf der nächsten Versammlung besprochen werden kann. Diese Person kann auch bei Unsicherheit helfen.



Elevator Pitch (15 – 25 Minuten)

Oft hat man zum eigenen Projekt 1000 Gedanken im Kopf, die manchmal auch noch nicht so strukturiert sind. Der Elevator Pitch hilft dabei, das Wichtigste auf den Punkt zu bringen. Dazu wird ein kleines Gedankenspiel angestellt. Stellt euch vor, ihr trefft im Aufzug die Schulleitung und habt nur eine Minute Zeit, ihr euer Projekt vorzustellen, sodass sie euch danach unterstützt. Dazu wird ein kleiner Aufzug bei euch im Raum aufgebaut. Das ist z. B. leicht möglich, indem ihr mehrere Tische aufrecht hinstellt, sodass die Tischflächen nach innen zeigen. Außerdem könnt ihr auf einen Zettel Knöpfe für die einzelnen Etagen malen. Eure Projektgruppe hat nun zehn Minuten Zeit, sich zu überlegen, wie sie dieses sehr kurze Gespräch angeht und was in der einen Minute genau gesagt werden soll. Eines der besten Argumente für das Projekt sollte auf jeden Fall dabei sein. Dann sucht ihr ein bis zwei Personen aus der Gruppe aus, die gleich im Fahrstuhl die Schulleitung treffen werden. Eine weitere Person, die nicht zu eurer Gruppe gehört, spielt die Schulleitung. So beginnt das Rollenspiel: Die Schulleitung steht schon im Aufzug, ihr ruft den Aufzug, steigt ein, sagt freundlich: „Hallo“, und: „Ach, super, dass ich Sie treffe ...“ Dann stellt ihr in kurzer Zeit euer Projekt vor und müsst vielleicht auch noch eine Rückfrage beantworten. Die Schulleitung beendet den Aufzugstrip, indem sie nach ein bis zwei Minuten sagt: „Oh, wir sind angekommen ...“, und ihr steigt aus. Der Elevator Pitch ist auch eine schöne Möglichkeit, Projektpräsentationen nicht mit Plakaten zu machen, sondern etwas unterhaltsamer.