

Young Professionals-Anlass: Workshop Auftrittskompetenz

«Wer weiss, was er tut, kann tun, was er will»

Am 28. September 2023 fand in Luzern der Workshop «Professionell Präsentieren und Auftreten» für unsere Young Professionals statt. Marjon Kammermann von youniq Training & Coaching erklärte, worauf es bei einem starken Auftritt ankommt und was selbst dazu beigetragen werden kann. Ganz unter dem Motto: «Wer weiss, was er tut, kann tun, was er will.»

Alle Teilnehmenden hatten im Vorfeld den Auftrag erhalten, eine Präsentation zu einem Geschäftsthema vorzubereiten. Die Präsentation durfte maximal fünf Minuten lang sein und nicht mehr als drei Folien enthalten. Jede Person wählte einen Teilnehmenden aus, der oder die den Auftrag hatte, die Präsentation anhand einer ausgehändigten Checkliste zu bewerten.



Die Checkliste enthielt Kriterien zur Körpersprache, zur Stimme und zum Inhalt. Marjon Kammermann wies darauf hin, dass die Stimme und die Körpersprache die grösste Wirkung bei einem Auftritt haben. Die Stimme macht Stimmung!

Lesen Sie die nachstehenden Sätze einmal laut vor und achten Sie darauf, das fettgedruckte Wort im Satz stärker und lauter zu betonen als den Rest des Satzes:

suisse.ing setzt sich für die IngenieurInnen ein.
suisse.ing setzt sich **für** die IngenieurInnen ein.
suisse.ing setzt sich für **die** IngenieurInnen ein.
suisse.ing setzt sich für die **IngenieurInnen** ein.

Wie Sie merken, verändert die Betonung unterschiedlicher Wörter in einem Satz dessen Botschaft. Gerade dieses Beispiel zeigt, wie wichtig die Stimme bei einer Präsentation ist.

Daneben ist auch die Körpersprache ein zentrales Element. Aufrechtstehende Personen werden als professionell und kompetent wahrgenommen. Die Körpersprache beeinflusst zudem unsere Gefühle, Gedanken und Hormone. Dies konnte auch 2010 in einem Experiment von Dana Carney, Amy Cuddy und Andy Yap gezeigt werden. Die Probanden wurden dabei in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei die erste Gruppe während einer Minute eine «high-power pose» einnahm und die zweite Gruppe eine «low-power pose». Die ForscherInnen konnten feststellen, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol bei der ersten Gruppe danach geringer und der Testosterongehalt höher war als bei der zweiten Gruppe.

Das wahrgenommene Machtgefühl und die Risikobereitschaft konnten demzufolge mithilfe der «high-power pose» gestärkt werden. Wenn Sie also das nächste Mal eine Präsentation halten, nehmen Sie sich davor doch eine Minute Zeit, stehen Sie aufrecht hin und nehmen Sie die Pose eines Superhelden oder einer Superheldin ein. Sie werden merken, wie sich diese kurze Übung positiv auf Ihr Auftreten auswirken wird.

Bezüglich des Inhalts einer Präsentation wies Marjon Kammermann insbesondere darauf hin, dass die Botschaft klar, kurz und bündig sein soll. Daneben sei gerade der Einstieg und der Schluss einer Präsentation wichtig. Der Schriftsteller Mark Twain formulierte es wie folgt: «Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende und beide sollten möglichst dicht beieinander liegen.»

Am Nachmittag erhielten die Young Professionals die Möglichkeit, das erhaltene Feedback und die Tipps direkt umzusetzen. Der Workshop wurde von allen sehr geschätzt und war ein voller Erfolg. Die Teilnehmenden lernten selbstbewusster aufzutreten und erkannten, dass Präsentieren Spass macht und keine unmögliche Aufgabe darstellt. Präsentieren soll kein «Muss» und auch nicht verkrampft sein. Um es in den Worten der Kursleiterin zu sagen: «Sie **dürfen** präsentieren und nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst!»

Sophie Vaucher, Mitarbeiterin Kommunikation,
Geschäftsstelle suisse.ing
Fotos: Sophie Vaucher