



## Ihr Fokus: Das Publikum

**HERZRASEN, SCHWEISS, NERVO-SITÄT: HABEN SIE LAMPENFIEBER? DAMIT SIND SIE NICHT ALLEIN.**

Studien zufolge fürchtet sich jeder Zweite vor Publikum zu sprechen. Der Schlüssel im Umgang mit der Nervosität ist erstaunlicherweise: Bescheidenheit! Eines der wichtigsten Dinge ist nämlich, sich bewusst zu machen: Im Fokus steht das Publikum. Ich sage nicht, dass Sie Ihre Aufregung überspielen sollten, denn Ihr Engagement ist entscheidend für die Qualität Ihres Vortrages. Und dafür braucht es schon ein wenig Feuer. Das spüren Sie als Lampenfieber. Außerdem werden weit mehr Zuhörer als Sie glauben Ihre emotionalen Probleme gar nicht bemerken, sie Ihnen nachsehen oder sich ganz

einfach nicht dafür interessieren. Denn wie die meisten Menschen kümmern sich Ihre Zuhörer in der Regel viel mehr um sich selbst und ihre eigenen Angelegenheiten. Deshalb lautet die Devise: Interessieren Sie sich für Ihre Zuhörer mehr als für sich selbst. Sprechen Sie über die Ausgangssituation des Publikums. Eröffnen Sie so, dass sich der größte Teil der Zuhörer verstanden und angesprochen fühlt. Ihre Aufregung verflüchtigt sich umso schneller, je mehr Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei anderen Menschen sind.



**Dr. Roman Braun,  
Geschäftsführer  
von Trinergy  
International.**

