



Präsentieren und Konferieren in der virtuellen Welt

**Tipps für Vorträge vor laufender
Kamera**

Egal ob Business-Meeting, Hybrid-Event, Digital-Kick-Off oder Impuls-Keynote vor der Kamera – was früher das persönliche Gespräch oder die Bühnenveranstaltung mit Publikum war, findet heute virtuell statt. Eine völlig neue Welt, die sich uns erschließt – Chancen, aber auch Herausforderungen mit sich bringt.

Wir blicken nur noch in eine Linse und dahinter verbergen sich hunderte virtuelle Zuschauer. So werden Führungskräfte, Experten und Mitarbeiter plötzlich zu Fernsehmoderatoren - live vor der Kamera. Für viele eine völlig neue und ungewohnte Situation. Das Objektiv der Kamera wirkt wie ein Vergrößerungsglas.

Das Publikum kann am Monitor meist nur einen kleinen Ausschnitt des Referenten erfassen. Somit sind Mimik und Gestik viel

besser zu erkennen und wirken deutlich intensiver als in der „face to face“ Präsentation. Zu viele und schnelle Gesten erscheinen hektisch, unruhig und übertrieben. Somit ist weniger mehr. Der Redner sollte seine Gestik sparsam und gezielt einsetzen.

Außerdem können manche Laptop-Kameras schnelle Körperbewegungen nicht erfassen, so dass das Video nicht mehr vollständig übertragen wird oder sogar das Bild zeitweise einfriert.

Die Kamera beherrscht den Blickwinkel des Zuschauers. Das Publikum ermüdet schneller, weil es immer nur auf das Computerbild fixiert ist.

Deshalb ist es online noch wichtiger, langsam zu sprechen und sich klar und deutlich zu artikulieren, weil die Stimme auch leicht verzerrt dargestellt wird.

Präsentation vor der Kamera

Da spielen Mimik, Gestik und Körpersprache eine Rolle, aber auch die Phonetik (Lautlehre). Der Klang unserer Stimme verrät viel über uns: die Herkunft, das Alter, die Stimmung, Überheblichkeit, Unsicherheit usw.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir an unserer Stimme

Stimmübungen

- Vokal-Übung

Bitte laut sprechen und das Gesicht übertrieben verzerren:
i-e-a-o-u-ä-ö-ü-ei-eu-au

- Zungenschleuderübung

Die Worte aus dem Mund laut ausschleudern:
blim-blem-blam-blom-blum



arbeiten, ihren Klang beobachten und auch unter höchster Anspannung eine stabile, sichere Stimmlage finden, die unserem Publikum angenehm erscheint.

Die Stimme muss vor dem Auftritt tatsächlich genauso aufgewärmt werden wie die Muskeln vor dem Sport. Die schlechteste Voraussetzung, um auf die Bühne zu gehen, ist, mit niemanden zuvor gesprochen zu haben. Der Kehlkopf, Unterkiefer, die Gesichtsmuskeln und die Zunge müssen sich warm laufen. Dafür gibt's verschiedenste Übungen, um die Stimme vor dem Vortrag zu trainieren, siehe Kasten.

Was tun, wenn das Lampenfieber kommt?

Sie haben schon so viele Vorträge gehalten, so oft vor Publikum gesprochen, aber kaum stehen Sie vor einer Kamera, beginnt das Herz zu rasen, die Hände schwitzen und die Kehle wird eng. Warum ist das so?

Wenn unser Körper eine Situation nicht kennt, läuft oft die klassische fight-or-flight-Reaktion ab, also Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Somit werden

Fakten

55 Prozent unserer Präsentation macht die Körpersprache aus.

38 Prozent Stimme und Sprechtechnik.

7 Prozent der Inhalt der Worte.

schon mal große Muskelgruppen durchblutet, der Herzschlag und die Atmung werden beschleunigt, damit genügend Energie für den Kampf oder die Flucht zur Verfügung steht. Es werden verstärkt Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet.

Unser limbisches System, das für die Emotionen zuständig ist, ist überaktiviert und somit wird unserer Großhirnrinde blockiert, die wiederum für die Vernunft, die realistische Einordnung der Situation zuständig ist. Somit siegen die Emotionen über den klaren Verstand und unser Körper reagiert mit Stress.

Lampenfieber ist an sich etwas Gutes, weil wir konzentrierter sind und eine bessere Leistung abrufen können. Aber es soll natürlich nicht blockieren. Deshalb ist es wichtig, das Lampenfieber vor dem Auftritt zu reduzieren. Wie geht das? Zunächst „tieeeef“ ausatmen. Denn Nervosität verstärkt die Einatemfunktion.

Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Sie gut vorbereitet sind. Sie können also auch improvisieren, wenn irgendwas anders läuft als geplant.

Und visualisieren Sie die bevorstehende Situation. Was könnte schiefgehen? Welche Rückfragen sind möglich? Unmittelbar vor dem Start: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Applaus des Publikums nach dem erfolgreichen Vortrag vor. Wenn Sie an Ihren Erfolg glauben, wird es mit Sicherheit gut!

Autorin



Anna Teresa Groß, ist 39 Jahre alt und eine waschechte Münchnerin. Seit mittlerweile fast 20 Jahren arbeitet sie als Journalistin und Fernsehmoderatorin. Zudem gibt sie ihre Erfahrung als digitale Medientrainerin weiter. Sie hat mehr als 1.500 Live-Sendungen moderiert (Bayerisches Fernsehen/Abendschau, 3sat Ländermagazin). Zudem steht Anna Groß regelmäßig auf der Bühne für Podiumsdiskussionen, Firmenjubiläen und aktuell bei digitalen Kick-Offs oder Hybrid-Events zu diversen Themen. Im Online-Training „Präsentieren und Konferieren in der virtuellen Welt“ zeigt sie, wie man einen Pitch vor Publikum hält und die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich selbst live vor der Kamera zu erleben.

Foto: Johannes Untch, Vogel Communications Group, Würzburg.

Mehr unter www.annagross.de