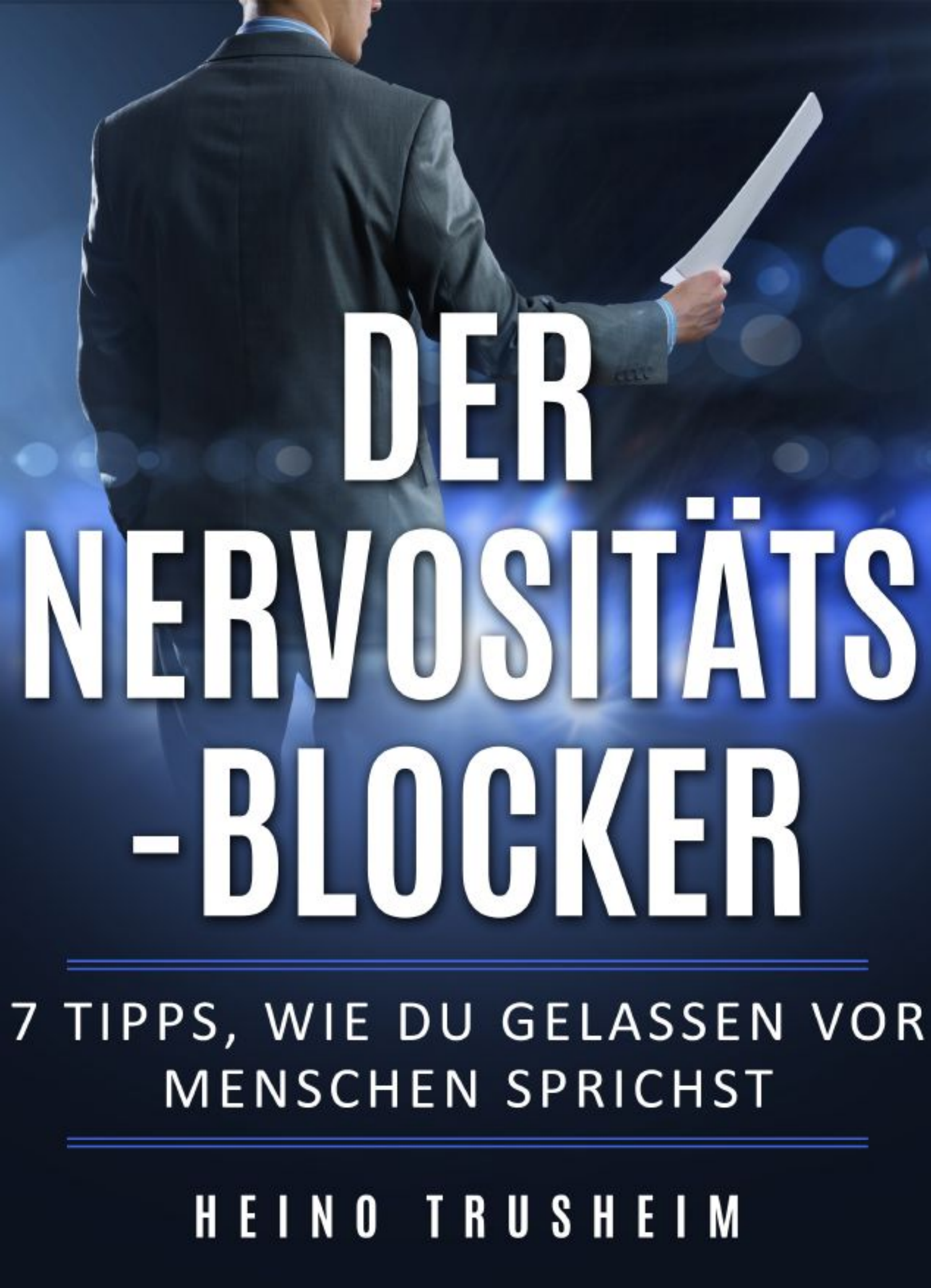




DER NERVOSITÄTS -BLOCKER

7 TIPPS, WIE DU GELASSEN VOR
MENSCHEN SPRICHST

HEINO TRUSHEIM

Inhalt

Der erste Schritt.....	3
Die Trigger	5
Die Symptome.....	7
Der Kompass-Satz.....	9
Was mache ich wenn...?	12
Noch zehn Minuten.....	14
Senden!.....	16
Staring Down.....	18
Follow Up.....	20
Über den Autor.....	22



Der erste Schritt

Du kennst also das Gefühl der jungen Frau oben im Bild und willst es ändern... Gratuliere! Mit meinen **7 Tipps** aus 17 Jahren Bühnenerfahrung als Stand-up-Comedian wirst du deine Nervosität in den Griff kriegen.

Was ist Nervosität? Nervosität ist gesteigerte Aufregung. Aufregung ist gut, sie schickt dir etwas Adrenalin in die Adern, macht dich wach, gibt dir Körperspannung und Energie. Wird die Aufregung allerdings zu stark, schlägt sie um in Nervosität. Nervosität ist schlecht. Sie macht dich unkonzentriert, fahrig, du verhaspelst dich, wirst unruhig, die Unruhe überträgt sich auf das Publikum, dessen Aufmerksamkeit und Zustimmung sinkt. Das wiederum macht dich noch nervöser, was wiederum das

Publikum.... Diesen Teufelskreis wollen und werden wir durchbrechen mit meinen **7 Tipps**.

Alle Tipps sind von mir auf der Bühne getestet und funktionieren. Sie sind chronologisch aufgeschrieben.

Tipps 1-4 zeigen dir, was du **lange vor**, **Tipp 5** was du **kurz vor** und **Tipps 6-7**, was du **während** deiner Rede machen kannst, um ruhig und souverän zu bleiben.

Du kannst die Tipps nacheinander lesen oder den Tipp heraussuchen, der dich am meisten interessiert. Das Wichtigste: probier meine Tipps aus! Es bringt nichts, sie nur zu lesen. Du musst sie auf der Bühne testen. Solltest du Probleme mit den Tipps haben oder meinen, sie funktionieren nicht:

Vereinbar einen  Kennenlern-Call mit mir und wir schauen, was ich für dich tun kann.

Und jetzt viel Spaß mit dem NERVOSITÄTS-BLOCKER!





#Tipp 1

Die Trigger

Um deine Nervosität bei Reden, Vorträgen und ähnlichen Ereignissen zu minimieren, musst du erst mal herausfinden, was die äußeren Einflüsse sind, die dich verunsichern:



Was und wer macht dich bei Reden nervös?

Das können kritische Blicke sein, dir bekannte Personen oder Menschentypen. Es kann sein, dass du Angst hast, deinen Text zu vergessen oder schlecht weg zu kommen, wenn vor dir ein sehr guter Redner aufgetreten ist. Setz dich jetzt hin und fang die Trigger-Liste an zu schreiben. Du musst sie nicht komplett ausfüllen, aber fang JETZT an! Mach zwei Spalten. In die erste Spalte schreibst du, was dich nervös macht, in die zweite Spalte schreibst

du *wie stark* dich dies verunsichert. Die Wertung sollte von eins bis drei gehen. Eins = bisschen, zwei = normal, drei = stark.

Diese Einteilung ist wichtig, weil du dann die starken, negativen

Einflüsse auf deine Performance herausfindest. Mach

die Tabelle digital mit Sync-Funktion auf dein

Smartphone, dann hast du sie immer dabei

und sobald wieder eine Situation auftritt, in der

du nervös wirst, kannst du gleich die Ursache

eintragen. Ich empfehle [Evernote](#). Je voller

deine Liste wird, desto mehr Trigger kannst du

vor und während deiner Reden im Raum

offenlegen. Damit nimmst du deiner Nervosität

schon mal den Überraschung- und

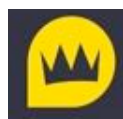
Vernebelungseffekt: du weißt, dass du

wahrscheinlich nervös wirst (weil ein Geschäftsmann mit

verschränkten Armen in der ersten Reihe sitzt) und du weißt, woher

die Nervosität kommt. Wie du dieses Gefühl in den Griff kriegst,

kommt in den nächsten Tipps.





#Tipp 2

Die Symptome

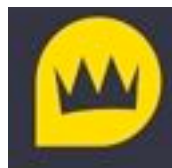
Nervosität kommt selten mit einem Schlag. Du denkst vielleicht: „Mann, jetzt bin ich aber plötzlich nervös.“ Tatsächlich aber hast du die vielen Anzeichen der heranschleichenden Nervosität nicht wahrgenommen. Dein Körper schickt dir etliche Signale. Ein Reiben der Hände, ein Kratzen am Kopf, bestimmte Wörter, ein Verhaspeln im Satz, Bewegungsticks. Wenn du nicht weißt, was *deine* Merkmale sind, beobachte dich in den nächsten Tagen: Was tust du, wenn du unsicher wirst. Denkst du immer noch: ich habe keine Symptome, frag deinen Partner oder einen engen Freund/-in. Die wissen es auf alle Fälle und in der Regel freuen sie sich enorm, dir das endlich mitzuteilen.

All deine Symptome kommen (ich liebe Listen) in die nächste Liste: die Symptom-Liste. Diese Aufzählung hilft dir in Zukunft, schneller zu erkennen, wenn du den ersten Schritt auf die

Straße der Unsicherheit einbiegst und nicht erst, wenn du in der Sackgasse stehst: „Verdammt, wieso bin ich *hier*?“

Wenn du von heute an vor oder während einer Rede nervös wirst, weißt du jetzt aus **#Tipp 1 woher** und mit **#Tipp 2 wann** deine Nervosität kommt. Wir haben deinen Wahrnehmungs-Radar aufgerüstet, um den „Feind“ klarer und schneller zu lokalisieren. Wie wir uns gegen ihn zur Wehr setzen und was unsere Waffen dafür sind, das zeige ich dir

- richtig - auf den nächsten Seiten.





#Tipp 3

Der Kompass-Satz

Wir können zwar ab jetzt die Nervositäts-Quellen lokalisieren und aufkommende Unruhe schneller wahrnehmen, aber wie reagierst du, wenn du merkst „Verdammt, ich werde nervös...“? Du musst der Nervosität etwas entgegenstellen. Etwas, das dir Stärke und Zuversicht gibt. Dafür brauchst du zunächst ein Bild. Stell dir vor, deine Rede ist ein Schiff. Dieses Schiff fährst DU. DU bist der Kapitän. Wie wirken Kapitäne oder Kapitännen auf ihr Umfeld? Richtig: ruhig und souverän. Genauso stehst du auf der Bühne. Du hast das Ruder fest in der Hand. Die Zuschauer sind deine Passagiere. DU entscheidest, DU gibst die Kommandos, egal wie hysterisch deine Passagiere sind. Du bleibst ruhig und du strahlst

Ruhe und Zuversicht aus DU bringst das Schiff durch jeden Sturm, der da kommen mag. und DU beruhigst den Sturm und das Publikum. Wenn dir das Bild nicht ganz passt, such dir dein eigenes (es kann ein Wanderer auf einem Weg sein, ein Adler im Flug, was immer dir einfällt und dich befähigt).

Zu diesem Bild, kommt noch ein Satz, der dich an deine Haltung (Kapitän) erinnert und dich gegen die äußeren Einflüsse stärkt. Der Satz ist der Schiffskörper an dem die Wellen abprallen. Der Satz ist dein Kompass, nach dem dich ausrichtest. Und wenn du oder dein Schiff etwas vom Weg oder Kurs abkommt, du während der Rede nervös wirst, bringst du dir dein Bild ins Hirn, holst deinen Satz hervor und korrigierst den Weg oder den Kurs.

Damit der Kompass-Satz funktioniert (es können auch zwei bis vier kleine Sätze sein), muss er ein paar Kriterien erfüllen.



Kompass-Satz

1. Er muss stark sein, aber nicht überheblich.
2. Er muss eine Aktion oder einen Zustand beinhalten.
3. Er muss zu dir passen.
4. Er muss ehrlich sein.
5. Er muss dich unabhängig vom Publikum machen.

Ich hatte in den ersten Jahren als Stand-up-Comedian große Probleme mit Nervosität auf der Bühne. Bis ich meinen Satz und meine Haltung fand. Meine Sätze lauten:

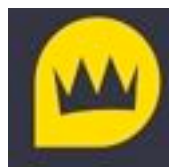
„Es ist gut, was ich mache.
Ich tue mein Bestes, um euch zum Lachen zu bringen.
Aber wenn ihr nicht lacht, ist das eure Sache.“



Der erste Part benennt meine Kompetenz. Der zweite ist eine Handlungsanweisung. Der dritte macht mich unabhängig von den Zuschauern.

Such jetzt deinen Satz. Spiel rum! Denk nach! Wie willst du dich dem Publikum präsentieren? Du muss nicht sofort die endgültige Version finden. Der Satz kann sich verändern und weiterentwickeln. Probier ihn in

Live-Situationen aus und schau, ob er dir hilft. Wenn nicht, änder ihn! Falls du Probleme hast, deinen Satz zu finden, vereinbare einen kostenlosen [15-Minuten-Kennenlern-Call](#) mit mir und wir finden eine Lösung.



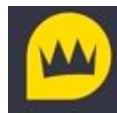


#Tipp 4

Was mache ich wenn...?

Viele Auftretende sind nervös, weil sie unbewusst Angst haben vor nicht vorhersehbaren Ereignissen, die ihre Rede stören können. Der Moderator kündigt dich mit falschem Namen oder einem falschen Thema an, während deiner Rede steht ein Zuhörer auf und geht, das Mikro fällt aus, der Beamer funktioniert nicht, dein Presenter lässt dich hängen, du hast einen Texthänger, ein Zuhörer ruft etwas herein. All das kann passieren, es ist eher unwahrscheinlich, aber ja - es ist möglich. Das Beste, um vor derlei Dingen keine Angst zu haben und nicht nervös zu sein, ist ganz einfach: überleg dir, was du in solch einem Moment tust. Wenn der Moderator dich mit falschem Namen auf die Bühne holt, überleg dir vorher, wie du - charmant - dies korrigierst. Wenn der Beamer ausfällt, überleg dir wie du das kommentierst, was du in so einem Fall tust (Techniker rufen, die Rede

pausieren) und wie du in der Not ohne Beamer weitermachen kannst. Wenn jemand hereinruft, wie willst du reagieren? Willst du auf Reinrufe antworten? Oder nur auf spezielle? Auch hier kannst du dir im Vorfeld Antworten auf verschiedene Kategorien von Zwischenrufen überlegen. Wenn du lernen willst, wie du Zwischenrufe spontan und souverän konterst, vereinbare einen Kennentern-Call mit mir und ich stelle dir ein Schlagfertigkeits-Workout zusammen. Notier alle Unwägbarkeiten, die passieren können und wie du darauf reagieren willst. Erweitert diese Liste immer wieder, wenn dir etwas Neues auf der Bühne widerfährt und denk dir eine Lösung aus. Mit der Zeit wirst du sehen, dass deine Nervosität sinkt, weil du auf alle störenden Einflüsse deiner Rede eine Lösung hast.





#Tipp 5

Noch zehn Minuten

Die letzten zehn Minuten sind der wichtigste Moment vor der Rede. Was du in diesen Minuten NICHT machen sollst: den Text durchgehen. Der Text ist nebensächlich. Solltest du ein paar Sätze vergessen - was soll's, keiner kennt deine Rede. Niemand sitzt mit einem Textbuch auf dem Schoß und springt auf: „Du hast was vergessen.“ Außerdem sind die Worte in einer Rede der am wenigsten wichtige Part. Entscheidender ist deine innere Haltung, wer bist du, wenn du redest? Die nervöse ängstliche Person, die vom Publikum gemocht werden will oder die Person, die etwas zu sagen hat und mit allen Reaktionen der Zuhörer umgehen kann? Um die nötige starke Haltung für deine Rede zu erlangen, gehst du in vier Schritten vor.

Fokussierung

1. Nimm deine Aufregung oder Nervosität wahr, heiß sie willkommen. Sie kann da sein, aber wird dich nicht schwächen. Wenn sie zu stark wird, kümmere dich nicht um sie und konzentriere dich auf die nächsten drei Punkte
2. Schau dir das Publikum an. Wenn du es nicht sehen kannst, hör auf das Stimmgemurmel und connecte dich innerlich mit ihnen. Entscheide, welcher Ton der richtige ist, um mit ihnen zu reden.
3. Hol dir deinen Kompass-Satz in den Kopf und richte dich nach ihm aus.
4. Visualisiere, wie du gleich auf der Bühne sein möchtest und sein WIRST. Was wirst du ausstrahlen, wie wirst du dich fühlen?





#Tipp 6

Senden!

Showtime! Es ist soweit. Du gehst auf die Bühne. Die Zuhörer blicken dich an. Die ersten drei Minuten tust du nur eins: senden! Du sendest durchgehend ins Publikum. Von der ersten Sekunde an. Mit dem ersten Schritt auf die Bühne. Und auch schon vor dem ersten Schritt. Wenn du während der Anmoderation zum Beispiel vom Publikum bereits zu sehen bist, sendest du von diesem Moment an. Du sendest mit Blicken und mit deiner Körperhaltung. Und was du sendest ist: Zuversicht und Stärke. „Ich schaukel das Ding!“ Auch wenn du dich innen komplett anders fühlst: Jetzt ist Showtime! Du kannst nach der Rede im Backstage zusammenbrechen und deinen Therapeuten rufen. Aber jetzt machst du dein Ding! Du sendest!

Während du zum Mikro oder zu deiner Redeposition gehst schaust du ins Publikum. (Nicht zum Mikro.) Du sendest deine Haltung! Wenn du an deiner Redeposition angekommen bist (Mikrofonstativ oder Bühnenmitte), fängst du zügig, aber ruhig an zu reden. Du machst nach jedem Satz eine kurze Pause. Damit das Publikum reagieren kann - innerlich und äußerlich - und du deine Souveränität zeigst. Du stellst in den ersten drei Minuten keine Fragen an die Zuhörer, denn damit gibst du das Timing und die Kontrolle an die Zuhörer ab. Du behältst die Zügel in der Hand. Das Publikum will in den ersten Minuten nur eins wissen: Ist der Redner gut, können wir uns zurücklehnen und genießen oder wird es schlimm? Und deine Antwort ist: es wird gut, lehnt euch zurück. Du sendest! Und im Kopf registrierst du während des Redens und in den kleinen Pausen zwischen den Sätzen die Reaktionen der Zuhörer, um das Publikum einzuschätzen: ist es verhalten, träge oder offen. Gibt es skeptische Blicke? Wo sitzen die positiv wirkenden Zuhörer? Und du beziehst NICHTS der vermeintlich kritischen Reaktionen auf dich. Wenn sie skeptisch sind - das hat nichts mit dir zu tun. Sie kennen dich nicht. Sei nicht eingeschnappt, wenn sie anfangs nicht so reagieren, wie du es dir wünschst. Bleib in deiner Haltung. Betrachte das Publikum als einen Pizzateig, den du langsam aber stetig weich knetest. Das braucht ein paar Minuten. Bleib straight. Solltest du nervös werden, denk an deine **Trigger-Liste**. Was sind die Ursachen deiner Nervosität? Finde die Ursachen, geh zu deinem **Kompass-Satz** und werd ruhig. Du bist der Kapitän, die Kapitänin, du kannst es! Hab Spaß!





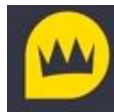
#Tipp 7

Staring Down

Die häufigste Ursache für aufkommende Nervosität von Rednern während ihres Vortrags ist - das Publikum. Wenn dort Menschen mit verschränkten Armen sitzen, unwirsch blicken oder sich untereinander unterhalten, verunsichert das viele Redner auf der Bühne. Das stärkste Mittel um sich gegen solche Zuhörer durchzusetzen ist: Blickkontakt. Und ich meine nicht diesen ich-husche-über-alle-Reihen-Blick, sondern der Blick geht direkt in die Augen der einzelnen Zuhörer. Nimm dir gleich zu Anfang den Menschen aus der ersten oder zweiten Reihe, der am grimmigsten guckt und blick ihm straight, offensiv und positiv in die Augen. Dein Blick soll nicht zeigen: „Du Idiot!“ Sondern: „Ich seh dich. Und ich mach mein Ding.“ Du fängst auch keine Diskussion mit dieser Person

an. Du schaust ihr einfach in die Augen und redest deinen Text. Du schaust dieser Person so lange in die Augen, bis der Moment kommt, wo es leicht unangenehm wird. Halte bis zu diesem Punkt den Blick, dann noch einen kurzen Moment und dann wechselst du zur nächsten Person. Und machst dort genau das gleiche.

Das Wichtigste: du darfst dich nicht von dem Blick des Zuhörers beeindrucken lassen. Egal, wie mürrisch er guckt, du hältst den Blick neutral, positiv. Du wirst sehen, er oder sie wird reagieren. Wenn du das mit dem Publikum während der ganzen Rede machst, kriegst du es gut in den Griff. Und diese Blicke auszuhalten gibt dir enorm Kraft. Sieh es als Spiel. Es macht Spaß. Und diese Skeptiker in den Stühlen verlieren nach und nach ihre Wirkung auf dich.





Follow Up

Frei von Nervosität, dafür mit Souveränität und Wirkung vor Menschen zu sprechen ist kein Schalter, den man umlegt, sondern ein Weg den man geht. Mit diesem eBook hast du die ersten Schritte auf diesem Weg getan. Gratuliere! Wenn du weitergehen möchtest und ein exzellenter Speaker und Redner werden möchtest, vereinbare einen kostenlosen Kennenlern-Call und wir planen die nächsten Schritte. Vielleicht sieht dein Auftritt in ein paar Jahren dann ja so aus wie oben auf dem Foto.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinen nächsten Reden,
Heino Trusheim

**Werde Wirkungsredner.
Jetzt Kennenlern-Call
vereinbaren.**



**Kennenlern-Call
vereinbaren**

Über den Autor

Heino Trusheim ist Stand-up-Comedian und Speakers Coach. Mit der Erfahrung seiner Auftritte u. a. bei *TV Total*, *Ottis Schlachthof*, *Quatsch Comedy Club*, *Nightwash*, *Volker Pispers* und *Freunde* trainiert er Menschen, die mit Wirkung vor Zuhörern sprechen möchten.

Vereinbare jetzt einen kostenlosen
[Kennenlern-Call.](#)

