



DIE
StoryKüche

Herzlich willkommen

Zum Kurz-Seminar:
Im Business mit Wirkung präsentieren

Matthias Nold
WHAT'S YOUR STORY?

Zwei mal drei

3 Dinge, die mir «Bauchweh» machen,
wenn ich ans Präsentieren denke...

3 Dinge, die mir Freude machen,
wenn ich präsentiere oder/und
3 Erfolgserlebnisse beim Präsentieren

Möglichkeiten zum Einsteigen

- Schweigen
Immer zu Beginn einer Präsentation das Publikum abholen und ansehen. Dauert etwa 5 bis 10 Sekunden.
- Szenischer Einstieg (mit einer erlebten / gesehenen Szene)
Vorteile: Irritationseffekte, lebendig, echt
Nachteile: Muss tatsächlich geschehen sein (darf jedoch ausgeschmückt / dramatisiert werden).
- Zeig es (etwas physisch zeigen)
Vorteile: Sehr eindrücklich
Nachteile: Keine
Muss gut zum Thema passen, darf jedoch «übersetzt» werden; braucht etwas Vorbereitung, muss gut geübt sein (!)
HINWEIS: Dinge in der Präsentation NIEMALS zum Anfassen herumgeben, das lenkt ab...

Weitere Hinweise zum Einstieg

Ein **emotionalisierender Einstieg** hilft und holt das Publikum ab (Storytelling). Du kannst auch ein aktuelles Ereignis verwenden, eine Schlagzeile (knalliger Satz / Behauptung), einen erstaunlichen Fakt oder eine unglaubliche Zahl verwenden. Ebenso ginge eine rhetorische Frage.

WICHTIG: Der **Einstieg muss aufgelöst werden** und mit dem Thema Deiner Präsentation verknüpft.

Begrüße Dein Publikum erst **nach dem Einstieg (!)**.

Beginne im sicheren Stand, mit beiden Füßen auf dem Boden. Immer.

Schau den Menschen **direkt in die Augen**, das holt sie zu Dir und hilft sie bei die zu behalten.

Nein, nein, nein: Lass es!

- Die Kompetenz-Folie (siehe nächste Folie)
Nicht notwendig, denn die Menschen nehmen an, dass Du kompetent bist, wenn Du vor ihnen stehst.
Kompetenz zeigt sich im TUN.
- Agenda
Gilt heute bei Kurzpräsentationen als veraltet.
Merke Dir jedoch: Praxis nie, Schule immer (Schulen lieben Agenden 😊)

Ein paar Angaben zu mir

*Die Kompetenz-Folie... unnötig und unwirksam
Kompetenz zeigt sich im Tun, im Wissen um die Inhalte,
im Auftritt an sich.*

Matthias Nold

- MAS ZFH Communication Management and Leadership
- Autor & Keynotespeaker
- Inh. Kommunikationskultur GmbH
- Ehem. Chefred. GastroJournal
- Dozent Kalaidos FH, ZHAW, MBSZ, WISS, AKAD, GS
G2/G1 BE/LU/SG&GR, Beco (AMM)
- Sprecher, Texter, Trainer für Auftrittskompetenz
- Kommunikationsdesign &
- Storytelling für Unternehmen

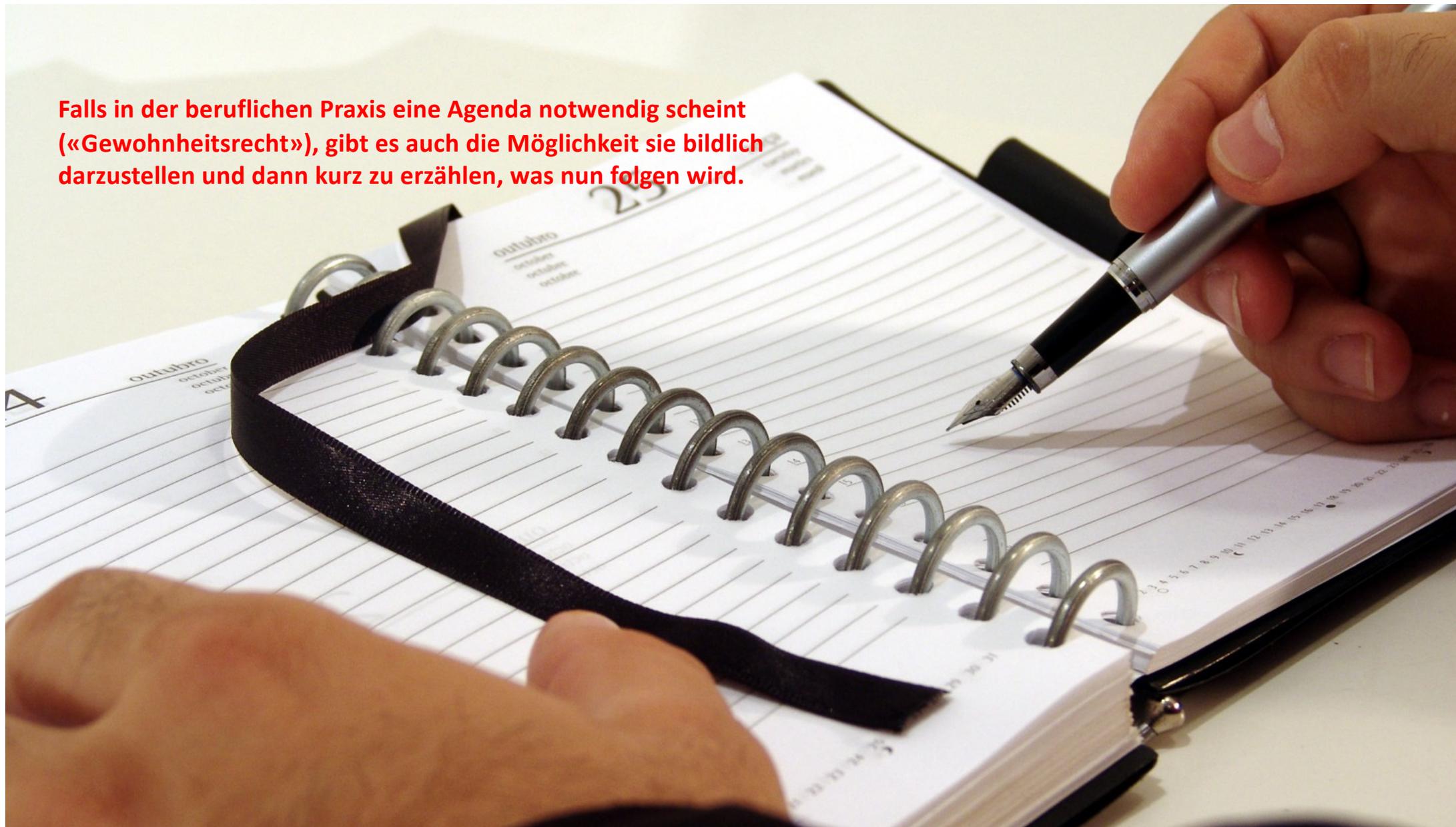
Wenn Du etwas zu Dir zu sagen hast, SAG es. KURZ!

Unser Programm heute

- Begrüssung
- Einleitung
- Vorstellungsrunde
- Einstiege
- Was sind Kernbotschaften?
- Der Hauptteil
- Der Schlussteil
- Workshops gestalten
 - Ablaufplanung
 - Schwierige Situationen
- Didaktik und Methodik

Die Agenda gilt heute vor allem in kürzeren Präsentationen (bis 30 Min.) als unmodern. In langen und Schul-Veranstaltungen ist sie immer noch wichtig. Grundsätzlich kommen die Menschen, um unterhalten zu werden. Sie wollen überrascht sein, Neues lernen oder Bekanntes auffrischen. All das wird durch die Agenda abgetötet. Für alle schulischen Präsentationen gilt trotzdem **IMMER** eine Agenda machen! (Praxis nie, Schule immer).

Falls in der beruflichen Praxis eine Agenda notwendig scheint («Gewohnheitsrecht»), gibt es auch die Möglichkeit sie bildlich darzustellen und dann kurz zu erzählen, was nun folgen wird.



Was Sie am Ende mitnehmen

- 1) Drei Rezepte für gute Einstiege
- 2) Die Magie des Lampenfiebers
- 3) Zwei kleine Kniffe für den Abschluss

Eine zusätzliche (und gute) Möglichkeit, die sich fast überall einsetzen lässt, ist die zielorientierte Agenda. Sie bietet zudem die Möglichkeit eines «Spannungsbogens» inklusive einfachem und gutem Abschluss einer Präsentation (siehe nächste Folie).

Stimmt's?

- 1) Drei Rezepte für gute Einstiege
- 2) Die Magie des Lampenfiebers
- 3) Zwei kleine Kniffe für den Abschluss

Dies könnte die letzte Folie Deiner Präsentation sein. Die Frage oben (Stimmt's) stellst Du jedoch nicht. Vielmehr gibst Du die drei Punkte etwas ausgeschmückt als Feststellung wieder (oder in eigenen Worten) -> NICHT ablesen!

Die liebe Angst...

- Was, wenn ich den «roten Faden» verliere?
- Was, wenn ich ein Blackout habe?
- Versagen
- Mich öffentlich darstellen / im Mittelpunkt stehen
- Mich ausstellen / im Rampenlicht stehen
- Ich kann das nicht! Bin ungeübt...
- Ich bin einfach immer so nervös
- Meine Stimme zittert / ich bekomme einen roten Kopf
- usw.

... oder das Grummeln im Bauch

Es ist wichtig zu verstehen, dass «Angst», sprich Lampenfieber, auch Deine Freundin ist. Sie hält uns wach und aufmerksam.

Jede und jeder entwickelt eigene Taktiken, um mit dem Lampenfieber umzugehen – allgemeingültige Rezepte gibt es keine (so gern wir sie hätten).

Wichtig ist, zu verstehen, dass wir immer «ausgestellt» sind uns immer in einem gewissen Sinne «outen» vor anderen Menschen: Im Bewerbungsprozess, in persönlichen Gesprächen, in geselligen Runden.

Die Angst, zu versagen, begleitet viele von uns. Doch vor wem oder was genau versagen wir eigentlich? Wer hat die (himmelhohen) Ansprüche, die wir an uns selbst stellen zum Gesetz erklärt? Wir programmieren damit unser eigenes Versagen:

Nichts ist so schlimm, wie die Angst davor.

DIE
StoryKüche

Matthias Nold
WHAT'S YOUR STORY?

Eine kleine Übung

Die folgende kurze Übung kann in Stress-Situationen vor Präsentationen (oder auch Prüfungen) helfen:

- An Deiner Kopfmittle ist ein Faden befestigt, er geht senkrecht nach oben. Er zieht nach oben.
- An Deinem Steissbein ist ein Faden befestigt, er geht senkrecht in den Boden. Er zieht nach unten.
- Spüre beiden Fäden gleichzeitig
- Atme drei Mal tief AUS (mehr ausatmen als einatmen)

Quelle: Nold/Züger, 2022

Übrigens

Es gibt erstaunlicherweise kaum erhärtete wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass mentale Übungen auch messbar Wirkung zeigen. Die Wirkung mentaler Übungen ist Erfahrungswissen und hier durchaus belegt.

Die Max-Planck-Gesellschaft hat jedoch 2021 eine Studie veröffentlicht, die zum ersten Mal zeigt, dass Meditation und mentale Übungen tatsächlich positive Folgen haben:

<https://www.mpg.de/17668353/1007-nepf-haaranalysen-zeigen-meditationstraining-verringert-langzeitstress-149575-x>

Bilder lenken den Blick ab!

Wie ich mich vorbereite

Kernbotschaften

Publikum

Zeit

Proben

Raum



Wie ich mich vorbereite

Kernbotschaften

Publikum

Zeit

Proben

Raum

<- Grosse Titel wecken zwar Aufmerksamkeit, geben aber oft nicht das Wichtigste wieder. Idealerweise ist das, was wichtig ist auch am grössten. (was ein kleinerer Titel macht, siehe folgende Folien). Es hilft zusätzlich, jene Inhalte, die gerade nicht wichtig sind, abzusoftnen. So bleiben die Augen eher bei dem, worum es im Moment auch tatsächlich geht.

Wie ich mich vorbereite

Kernbotschaften

Publikum

Zeit

Proben

Raum

Wie ich mich vorbereite

Kernbotschaften

Welche drei Inhalte / Punkte soll
mein Publikum nach der Präsentation
noch wissen?

Publikum

Wer sitzt mir gegenüber? Finde ich Beispiele und Analogien aus der (angenommenen)
Lebenswirklichkeit meines Publikums.

Zeit

+/- 10% jedoch höchstens 3 Minuten

Proben

2 bis 3x laut proben, am besten vor Publikum
(kann auch 1 Person sein). Feedback geben lassen.
Wichtige Punkte verändern / einbauen

Raum

Kennenlernen, «in Besitz» nehmen, abschreiten.
Stimme zur letzten Reihe senden
Während der Präsentation ganze Bühne nutzen!

Und noch etwas

Was ist das Ziel Deiner Präsentation?

- Zu einer Handlung auffordern
- Einen Entscheid herbeiführen
- Von einer Sichtweise überzeugen?

Merke:

«Dass die es gehört haben», ist KEIN Ziel!

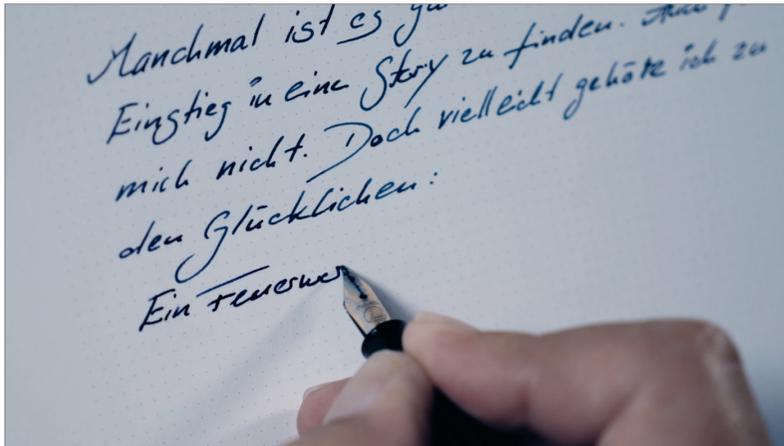
DIE
StoryKüche

Matthias Nold
WHAT'S YOUR STORY?

Spickzettel

- Sind erlaubt!
- Format A6
- Halbkarton (mind. 200 g/m²)
- Computerschrift: 18 – 22 pt
- Nur Stichworte
«Haltepunkte»
- 2x ausdrucken

Folien sind KEINE Spickzettel!
Folien sind Folien und Spickzettel sind Spickzettel.



Den gezeigten Film findest Du hier:

<https://www.diestorykueche.com/das-buch/>

(nach unten scrollen)

Filme zum Thema «Dance your PhD»:

John Bannon, Erfinder des Projektes, erläutert es in einem äusserst spannenden rund elfminütigen TEDx-Talk in Brüssel: <https://www.youtube.com/watch?v=UIDWRZ7IYqw>

Der Gewinnerbeitrag 2024 (über das Verhalten von Kängurus):

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSYO3fApEc>

2023 hat ein Beitrag der EPFL Lausanne in der Kategorie Physik gewonnen:

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSYO3fApEc>

Spannend auch der Gewinnerbeitrag 2019:

<https://www.youtube.com/watch?v=RoSYO3fApEc>

3 kleine Tipps für den Abschluss

Steige klar aus Deiner Präsentation aus. Tipps:

- Kernbotschaften kurz und griffig zusammenfassen
- Sag Danke. Eines der Zauberworte, ausserdem hat Dein Publikum Dir Lebenszeit und Aufmerksamkeit geschenkt.
- Trenne die Präsentation vom Frageteil ab: Mach' eine kurze Pause zwischen Präsentation und Fragen. Sie dauert etwa 3 bis 5 Sekunden (innerlich zählen).



Danke

willkommen@matthiasnold.ch

+41 32 672 04 06

DieStoryKueche.com

Training oder Vortrag gesucht?

<https://matthiasnold.ch/keynotes/fit-fuer-die-praesentation-business/>

Keynotes / Vorträge / Reden:

<https://matthiasnold.ch/keynotes>

