

Moderationstraining

Die wahre Kraft kommt aus der Mitte

Für viele ist ein Auftritt auf der Bühne der blanke Horror. Trainerin Haring gibt Tipps für den gelungenen Auftritt.

VON EMILY WALTON

Der Bühnenauftritt. Die einen lieben ihn, die anderen hassen ihn. Und während das Rampenlicht den einen zum Strahlen bringt, bringt es den anderen ins Schwitzen.

Manches Mal führt aber im Arbeitsleben kein Weg an der Bühne vorbei: Der Chef bittet zur Rede, Firmenpräsentation oder eine Moderation steht bevor. Oder gar eine ganze Podiumsdiskussion. Und dann? Statt mit Lampenfieber von der Bühne zu kippen, hilft kompetente Vorbereitung bei Experten.

Training „Nennen wir es ‚Instant Coffee‘-Training“, sagt Kommunikationstrainerin Gabriele Haring, als sie mich zu einem Intensiv-Training begrüßt. In vier Stunden sollen die Basics vermittelt werden. Die Voraussetzung: Gemachte Hausaufgaben. Im Vorfeld hat Haring einen Fragenkatalog geschickt. Worum soll es in der Diskussion gehen? Wer sind Veranstalter, Zielgruppe, Diskutanten? Wo findet die Diskussion statt? Gute Vorbereitung ist der Boden – für die Diskussion und das Training.

– Richtige Einstellung „Jede Moderation ist eine neue Chance“, sagt Haring. Nützen Sie sie. Lassen Sie das Publikum Ihre Stärken erleben.

– Gute Vorbereitung Was ist das Ziel der Veranstaltung? Was ist speziell interessant? „Als Moderatorin bieten Sie Serviceleistung und servieren Hintergründe. Dafür müssen Sie mit der Materie gut vertraut sein.“

– Stellung nehmen Nur, wer mit der Thematik vertraut ist, kann Position beziehen. „Das ist wesentlich, sonst dreht man sich wie ein Fähnchen im Wind“, sagt Haring und rät, einen „roten

Faden“ aufzuschreiben.

– Prägnanz üben „Short & clear“, verrät Haring das Motto für Aussagen mit Wirkung. Es folgt eine Übung: Kurze Aussagesätze – im Sitzen, im Stehen.

– Authentisch sein Die wahre Kraft kommt aus der Mitte. „Stellen Sie sich vor, dass aus Ihrem Bauchnabel ein Löwenzahn wächst. Bleiben Sie beim Sprechen mit der Aufmerksamkeit bei der Blume“, sagt Haring, die den

Löwenzahn auch zu ihrem Logo gemacht hat. Mit der Zentrierung ändern sich Stimmlage, Sprechtempo und Ausstrahlung und wirken natürlich. „Das kann man mit Ratio allein nicht erreichen.“

– Hilfsmittel „Schwierige Formulierungen lassen sich nicht vermeiden.“ Haring kennt zungenbrecherische Namen oder Themenvorgaben. „Aber diese können Sie ruhig von ihren Moderati-

onskarten ablesen.“

– Klare Gliederung „Eine Moderation braucht Anfang, Hauptteil, Schluss. Wie ein Aufsatz“, sagt Haring. „Lassen Sie aber dazwischen Freiraum. Sie wissen nicht, welche Wendungen die Diskussion nehmen wird.“

– Fassung bewahren „Niemand kann alles wissen“, sagt Haring. Unvorhergesehene Situationen kommen vor. „Aber wenn Sie sich gut vorbereiten und authentisch

sind, können Sie auch dann eine gute Dienstleistung bieten.“ Und wenn etwas schiefliegt, erinnert Haring: „Fehler sind menschlich.“

– Wünsche artikulieren „Ein guter Auftritt braucht gute Organisation“, sagt Haring. „Bestimmen Sie Ihren Platz auf der Bühne mit.“ Teilen Sie dem Veranstalter mit, wo Sie auf der Bühne sitzen, welches Mikrofon sie präferieren, was sie sonst brauchen.“ Und: „Lernen Sie Ihre Gesprächspartner vor Beginn persönlich kennen.“

– Outfit wählen „Kleidung soll Sie unterstützen“, sagt Haring. Wählen Sie etwas, das die positiven Seiten betont und worin Sie sich wohlfühlen. Schuhe, in denen Sie sich gut bewegen können.

– Finaler Check Auf der Bühne gilt: Zentrierung, Löwenzahn. Immer wieder. „Sprechen Sie erst, wenn Sie innerlich klar sind“, sagt Haring. Das kann ein paar Sekunden dauern. Dafür kommt: bessere Qualität.

Und viel Vergnügen.

Zur Trainerin: Gabriele Haring

Zur Person Gabriele Haring studierte Publizistik und Kommunikationswissenschaften. 1992 erhielt sie die Romy als beliebteste Programmansagerin (ORF). Sie ist selbstständige Trainerin und Moderatorin seit 1998 und auch Yogalehrerin und Künstlerin.

Das Training Haring fokussiert auf interpersonelle Kommunikation. „Menschen wollen Menschen erleben: in der Organisationskommunikation, in der Führungsarbeit, im sozialen Miteinander.“ Zu den Kunden zählen die Vamed AG, Pro Carton Austria, Flughafen Wien. www.gabrieleharing.com



Haltungsübung: „Stellen Sie sich vor, dass aus Ihrem Bauchnabel ein Löwenzahn wächst“, sagt Trainerin und Moderatorin Gabriele Haring (li.)