

LASS DICH WIRKEN



DER ULTIMATIVE RATGEBER
FÜR AUFTRITT & PRÄSENTATION

© 2023 Thomas Wollner

Autor: Thomas Wollner

Artdirektion, Grafik, Gestaltung: Kerstin M. Platzer

Umschlaggestaltung: Kerstin M. Platzer

Fotos: www.seenbystreb.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!



ISBN:

Softcover 978-3-99152-490-8

E-Book: 978-3-99152-491-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



INHALT

<u>PROLOG</u>	10
<u>DIE BASICS</u>	13
Kein Platz für Introvertiertheit	13
Auf Augenhöhe	14
Der Mensch steht immer im Vordergrund oder „Der erste Eindruck“	15
Liebe ist die Lösung	17
<u>AUSSEHEN UND WIRKUNG</u>	24
Die Körpersprache	25
Wohin mit unseren Händen	28
Unser Gesicht spricht Bände	44
Standhaft bleiben	46
Ein schöner Rücken darf nicht entzücken	47
<u>DAS LAMPENFIEBER</u>	48
Wir selbst sind unser größter Kritiker	51
Kurz vor dem Abflug	52
In der Ruhe liegt der Applaus	53
Die Unterstützung sitzt im Publikum	54
Hausmittelchen gegen Lampenfieber	55
Keine Nervosität ist auch keine Lösung	56
Verlegenheitsfloskeln	58
Jedem sein Tick	60
Schnell geht gar nichts	60
Symptome nicht zeigen	61
Wege aus der Nervositätsfalle	61

Sport als Stresskontrolle	61
Die Akzeptanz des Augenblicks	62
Das Blackout im Geiste	65
Keine Angst vor der Angst	67
Vertrauen in uns selbst	68
Rituale, Mythen und Glücksbringer	69
<u>DIE STIMME</u>	71
Aufwärmen statt losschreien	71
Die Bauchstütze und das Ausatmen	74
Die eigene Stimme	74
Die Stimmkiller	75
<u>DIE SPRACHE</u>	76
Der Dialekt der Mitte	76
Standarddeutsch	77
Die Aussprache	78
<u>PERSONAL IMAGE</u>	96
Präsenz statt graue Maus	96
Kleider machen Leute	97
Overdressed ist immer besser als underdressed	98
Dresscodes und ihre Bedeutungen	100
Direkt auf unserer Haut	105
Der Schuh im Blickpunkt	105
Die Gürtel-Tasche-Schuh-Balance	106
Der Make-up Hochglanz	107
Die Frisur hält	107
Es ist Zeit für eine Uhr	108
Drei Farben, das war's	108

<u>WIR BRAUCHEN EHRliche PERSÖNLICHKEITEN</u>	109
Was wir von Kindern alles lernen können	116
<u>EVENT UND TECHNIK, EIN UNZERTRENNBARES DUO</u>	119
Der Ton macht die Musik	120
Ins rechte Licht gerückt	128
Video und die Tücken	129
Die Bühne, die die Welt bedeutet	135
Der Seminarraum	138
Der Techniker als unser „Freund und Helfer“	140
Die Generalprobe	142
<u>DER MODERATIONSAUFBAU</u>	144
Die Begrüßung	145
Der knackige, rote Faden des Ablaufs	150
Schluss mit lustig	150
<u>DIE MODERATIONSKARTE</u>	152
Die Sternmethode	155
Monitor oder iPad als moderne Alternative	158
<u>ARTEN DER MODERATION, BZW. PRÄSENTATION</u>	160
Sportmoderation, die Königsdisziplin	160
Messemoderationen	163
Green Box bzw. Studioaufnahmen	164
Elevator Pitch als Vorbild	165
<u>INTERVIEWS, TALKRUNDEN UND PODIUMSDISKUSSIONEN</u>	167
Interviews	167
Der Blick für das Wesentliche	169
Talkrunden und Podiumsdiskussionen	171

<u>LAST BUT NOT LEAST</u>	<u>175</u>
Stärken stärken	175
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	176
Runterkommen nach dem Auftritt mit den wichtigen Dingen des Lebens	179
Der Witz auf der Bühne	181
Die Keynote	183
Schlagfertig geht der Erfolg zugrunde	186
OPM – Other people’s money”	189
<u>MEIN BUCH „LEBEN UNGELERNT“</u>	<u>191</u>
<u>CONCLUSIO, DER MUTMACHER DER ZUKUNFT</u>	<u>192</u>
<u>SCHNELL-CHECKUP DER WICHTIGSTEN PUNKTE</u>	<u>197</u>

PROLOG

Moderation ist ein Handwerk. Das ist gleich vorweg die gute Nachricht. Jeder kann seinen Auftritt bis zu einem bestimmten Grad erlernen. Ich möchte mich hier nicht mit außergewöhnlichen Begabungen beschäftigen, sondern mit natürlichen Fähigkeiten, die uns alle schon in die Wiege gelegt wurden. Um professionell zu präsentieren, bedarf es keiner Hexerei oder übernatürlicher Kräfte. Der Mensch steht im Mittelpunkt und das mit all seinen Stärken und Herausforderungen. Die Natürlichkeit ist am Ende der Garant zum Erfolg. Aalglatt war gestern. Der Ausdruck Authentizität ist mir zu abgedroschen und auch zu wenig aussagekräftig an dieser Stelle. Man ist nämlich immer authentisch, auch wenn man sich verstellt oder eine Rolle spielt. Aber halt dann nur in diesem Moment der aufgesetzten Authentizität. Menschlichkeit trifft es viel besser. Und genau da kommt die Kehrseite zum Vorschein. Der Weg zur Menschlichkeit auf Bühne und Co ist ein steiler und steiniger. Bevor man den ersten Schritt des Bühnenaufgangs meistert, muss man sich zwangsläufig mit sich selbst beschäftigen. Nur wer sich selbst kennt, wer weiß was ihm gut tut, was er kann, aber vor allem, was er nicht kann, nur der wird die Hürde der Menschlichkeit beim Auftritt meistern und nur der kann sich auch wirken lassen. Und das „Mit-sich-selbst-beschäftigen“, ist menschlich nicht gerade unsere größte Stärke. Natürlich ist es immer einfacher andere Leute zu kritisieren, zu loben oder zu analysieren, als sich selbst der eige-

nen, schonungslosen Kritik auszusetzen. Aber was bringt uns nun tatsächlich weiter? Worauf müssen wir achten? Was lässt uns reifen und was macht uns letztendlich menschlich?

Die Wirkung ist das große Zauberwort und dabei ganz ohne Zauberei. Alles, was uns menschlich, natürlich und selbstverständlich erscheinen lässt ist somit automatisch professionell. Auch zahlreiche deutschsprachige Musiker haben sich mit dem Phänomen Mensch beschäftigt. Herbert Grönemeyer singt,



Herbert Grönemeyer: „Mensch“

Einer der größten österreichischen Liedermacher meint:

Wolfgang Ambros: „A Mensch mecht i bleib'n“

Die Freude am Tun bildet die Basis. Nicht nur in den beschriebenen Songs, sondern auch beim Moderieren, Präsentieren und somit bei der eigenen Wirkung. Einfach Spaß haben lautet demnach das Motto. Da sich das immer mit einem freundlichen Lächeln im Gesicht äußert, ist sie, also die Freundlichkeit, die Mutter der Wirkung. Nur durch ein sympathisches Äußeres können wir bei unserem Publikum punkten. Menschen für Menschen. Freundlichkeit für Zuschauer

und Zuhörer. So einfach wäre es nicht nur, so einfach ist es. Wer Applaus will, muss freundlich sein. Wir müssen jedoch aufpassen, dass wir Freundlichkeit nicht mit Nettigkeit verwechseln. Letztere ist nämlich sehr oft aufgesetzt und nicht natürlichen Ursprungs. Somit sind wir wieder zurück bei der Menschlichkeit und beim ehrlichen Lächeln im Gesicht, beim Türöffner, beim Eisbrecher, beim Menschen also.

Mit diesem Buch möchte ich Sie mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung unterstützen. Es ist nicht der Weisheit letzter Schluss, sondern lediglich meine gesammelte Erkenntnis aus über tausenden von Auftrittsstunden. Nehmen Sie sich jene Dinge, die Sie für sich als logisch und gut befinden heraus und lesen Sie über die anderen einfach drüber.

Eines weiß ich jetzt schon, dass Sie bestimmt bei Ihrer nächsten Performance ein paar Mal an dieses Buch und somit an mich denken werden und das ist der Sinn dahinter. Machen Sie für sich das Beste draus und kombinieren Sie es mit Ihren eigenen Erfahrungen, dann geht garantiert nichts mehr schief. Ihre erfolgreiche Darbietung ist meine Intension.

In diesem Sinne viel Spaß bei der Umsetzung, vor allem beim Lächeln und immer weiter so, dann klappt's auch mit der Wirkung und Ihrem Auftritt.

Ihr,

Thomas Wallner



DIE BASICS

KEIN PLATZ FÜR INTROVERTIERTHEIT

Der Auftritt bietet uns den Raum zur Selbstverwirklichung. Diesen sollten wir auch nutzen. Natürlich dürfen wir uns nicht stets in den Vordergrund stellen, jedoch hängt unsere Wirkung auch zu einem großen Teil von unserer Performance ab. Dabei müssen wir extrovertiert auftreten, das verleiht uns das nötige Selbstvertrauen in unserem Tun und Handeln vor dem Publikum. Bescheidenheit ist zwar eine nette Tugend, hat aber in Sachen Kompetenz und Auftritt nur sehr wenig Platz. Selbstsicherheit ist die Basis unseres Erfolges und Introvertiertheit schränkt diesen massiv ein.

Das Publikum muss sich an uns erinnern. Das Schlimmste für einen Moderator ist die gefürchtete Frage der Gäste nach einer Veranstaltung an der Bar, nämlich: „Wer hat heute eigentlich moderiert?“ Das ist der Tod des nachhaltigen Auftritts.

Apropos Gästestimmen, da habe auch ich schon schräge Erfahrungen in meiner jahrzehntelangen Bühnenpräsenz sammeln müssen.

Nach einer mehrsprachigen, sehr anspruchsvollen Moderation vor einem internationalen Publikum (es waren ca. 10.000 Gäste geladen), gönnte ich mir ein kleines Bier an der Bar. Aus meiner Sicht legte ich einen richtig

guten Auftritt hin und wollte nun etwas die Blicke und die positive Energie dazu in der Menge genießen. Plötzlich stand eine ältere, sehr gut gekleidete Dame neben mir. Sie gab mir die Hand und meinte: „Junger Mann (die Begebenheit ist schon etwas länger her...), das war eine hervorragende Moderation, ich gratuliere Ihnen dazu.“ Mein Ego wuchs und die Freude darüber war mir förmlich ins Gesicht gezaubert. Sie fuhr fort: „Darf ich Sie etwas Persönliches fragen?“ „Natürlich, bitte“ antwortete ich und sie meinte: „Was machen Sie eigentlich beruflich?“

Ja, auch das kommt vor. Vielleicht sind solche Erlebnisse manchmal gar nicht so schlecht, dachte ich mir, nachdem ich mich vom ersten Schock erholt hatte, denn es brachte mich wieder auf den Boden der Realität zurück.

Wir müssen uns immer wieder neu erfinden und an uns arbeiten. Da helfen uns solche Momente dann doch weiter.

AUF AUGENHÖHE

Bevor wir beginnen uns „wirken zu lassen“, müssen wir verstehen, dass unser zwischenmenschliches Leben rein auf Augenhöhe basiert. Wenn wir Menschen begegnen, egal ob auf der Bühne oder im Alltag, so sollte dies stets ebenbürtig geschehen. Talente und Fähigkeiten machen uns nicht zu besseren Zeitgenossen, sie helfen uns lediglich in bestimmten Situationen leichter und anpassungsfähiger zu agieren.

Es ist immer so, dass jeder von uns auf gewisse Anlagen beschränkt ist. Nur weil wir über einzelne Naturgegebenheiten in speziellen Bereichen verfügen, können wir diese nicht auf unser gesamtes Leben umlegen. Unsere Mitmenschen besitzen ebenso Eignungen, aber eben oftmals andere als wir. Das sollte uns immer bewusst sein.

Die Aufgeschlossenheit gegenüber dem Individuum bringt den gewünschten Erfolg und die Akzeptanz, egal welche Herkunft oder Rolle unser Gegenüber einnimmt. Ein Beruf oder eine Tätigkeit ist am Ende eine Außenwirkung, die wir nicht bewerten sollten, egal wie erfolglos oder bedeutend sie uns auch erscheint. Es zählt nur der Mensch dahinter mit all seinen Stärken.

Wenn es uns gelingt, die Vorurteilsbrille abzulegen und die Situation mit seinen Darstellern nicht zu werten, sondern positiv anzunehmen, dann kommt der ersehnte Erfolg von selbst.

Die Begegnung auf Augenhöhe macht eben den feinen Unterschied aus.

DER MENSCH STEHT IMMER IM VORDERGRUND ODER „DER ERSTE EINDRUCK“

Wir interagieren auf die unterschiedlichste Art und Weise mit anderen Menschen. Digital, also online, oder klassisch analog Face to Face im Gespräch, nur über die Stimme und Sprache, mittlerweile auch über die so trendigen Video- und Telefonkonferenzen, im Geschäft ganz offen oder einfach anonym in Schriftform und im Internet. Ganz egal wie und wo wir es anstellen, es steht immer der Mensch im Vordergrund.

Um nun schon hier im wahrsten Sinne des Wortes zu punkten, beleuchten wir zuerst den Grund, die Basis und die ist und bleibt der Mensch. Wir müssen Menschen mögen, ja stellenweise sogar lieben, um auch von ihnen akzeptiert und angenommen zu werden. All die Schwächen, Herausforderungen, Stimmungen, unerwarteten Wendungen, Meinungen, Kritiken, Schmerzen und Leiden, gehören

ebenso dazu wie Freude, Dankbarkeit, Liebe, Erfüllung und letztendlich der Applaus. Der Applaus als Sinnbild für Liebe und Erfolg.



LIEBE IST DIE LÖSUNG

Ohne Liebe geht gar nichts. Wir müssen das Publikum mögen. Mit der nötigen Selbstliebe ausgestattet reflektieren wir viel positiver auf andere. Dazu sollte noch die Begeisterung für unseren Auftritt kommen, dann steht der Wirkung nichts mehr im Weg.

Wir beginnen mit dem Mögen oder dem Lieben von Menschen, indem wir uns zuerst selbst wahrnehmen und annehmen. Wir können von keinem Menschen Liebe oder schlichtweg nur Akzeptanz erwarten, wenn wir es bei uns selbst nicht schaffen. Durch die Selbstannahme, ja durch die Selbstliebe öffnen wir die Tür zur Menschlichkeit und zur Menschheit. Das Überwinden der Introversion bildet den Anfang. Raus aus unserem dunklen, eingeschränkten Schneckenhaus, hinein in die farbenfrohe Welt mit all ihren Möglichkeiten und ihrer Vielfalt. Natürlich ist das „Bei-sich-selbst-sein“ unumgänglich und wichtig, jedoch kann man introvertiert langfristig nicht wirklich überzeugen, zumindest nicht auf der Bühne. Extravertiertheit, also umgangssprachlich „extrovertiert“, ist der Gegenpol und somit auch der Weg ins Freie, der Weg zur Wirkung. Rein ins Geschehen. Nur wo Jubel, Trubel und Heiterkeit vorherrschen, finden wir die nötige positive Energie für unseren Auftritt. Es ist jedoch ein gefährliches Wechselspiel.

Bei meinen Vorbereitungen vor Auftritten bin ich sehr gerne bei mir selbst und gehe alle Daten und Fakten nochmals gedanklich in aller Ruhe und Stille durch. Danach muss ich aber unter Leute. Das Spüren meines Publikums vor einer Veranstaltung ist ein wesentlicher Faktor für mich, ein Teil von ihnen zu sein. Daher mische ich mich vor einer Moderation immer unter die Gäste, um sie zu hören, zu fühlen und lasse alles auf mich wirken, bevor ich mich

dann selbst wirken lasse. Ganz kurz vor dem Sprung auf die Bühne brauche ich jedoch nochmals den eigenen Gedanken, meinen inneren Augenblick, um mich zu sammeln. Und dann geht's richtig los. Die ersten Momente auf der Bühne gehören meinem Publikum und ich gebe ihnen alles an Energie und Aufmerksamkeit wieder zurück, was ich zuvor von ihnen aufgenommen habe. So ist die erste Hürde geschafft und die Show kann beginnen. Jetzt gilt die volle Fokussierung auf uns und unseren Auftritt.

Die „Österreichische Gastronomie Zeitung“, kurz „ÖGZ“, veranstaltete jedes Jahr eine Gala im Rahmen der Messe „Alles für den Gast“ in Salzburg. Einige Jahre durfte ich diese Preisverleihung des sogenannten „Sternenawards“ moderieren. Bei meinem ersten Engagement fand das Event im Kavalierhaus Klessheim statt. Ein edles Umfeld mit über 400 geladenen Gästen.

Mein Freund Alex Kristan, einer der besten Stimmenimitatoren Österreichs und Kabarettist, war das Showhighlight. Als Opener wurde ein fünfminütiges Video gezeigt. Währenddessen standen wir beide hinter dem Bühnenvorhang und ich machte mich für den Auftritt bereit. Alex und ich kannten uns zu diesem Zeitpunkt schon einige Jahre und hatten immer sehr viel Spaß miteinander. Wir tauschten Witze aus, nahmen einander immer wieder etwas auf die Schaufel und somit das Leben nicht so ernst. Da stand ich also kurz vor meiner Anmoderation, als er mich ansah und meinte: „Wolli, wie heißt die Veranstaltung heute?“ „ÖGZ-Gala“, antwortete ich und er erwiderte: „ÖKM-Gala, aha, sehr interessant. ÖÖÖÖÖKKKKMMMM, ÖKM...“. ÖKM ist ein sehr „billiges“ österreichisches Sexmagazin. Die Abkürzung steht für „Österreichisches Kontakt Magazin“. Er machte unaufhörlich weiter, und zwar 4 Minuten lang: „ÖKM, ÖKM, Wolli nicht ÖGZ, ÖKM. ÖÖÖÖÖKKKKMMMM, Du

musst ÖKM sagen, nicht ÖGZ, ÖÖÖÖÖKKKKKMMMM...“ So ging es ohne Unterbrechung weiter. Natürlich wusste ich genau, was jetzt passieren würde, konnte es aber nicht mehr verhindern.

Das Video war aus und somit mein Zeitpunkt des Auftritts gegeben. Siegesicher startete ich in die Bühnenmitte, sah in das Publikum und muschelte so undeutlich ich nur konnte: „Meine Damen und Herren, herzlich willkommen zur ÖKKKKGGGGMMMMZZZZZ-Gala.“ Die Macht der Gedanken ist nun mal ausschlaggebend und das wusste ich. Da ich das Zauberwort so unhörbar wie nur möglich artikulierte, hat es auch keiner der Zuschauer bemerkt. Das Mikrofon hielt ich dabei auch etwas weiter weg vom Mund, so war alles gut.

Der Fokus kurz vorm Auftritt ist entscheidend. Lassen Sie hier keine negativen Gedanken zu oder sich stören, denn das geht meistens nach hinten los. In meinem Fall ging es nochmal gut aus und ich revanchierte mich bei Alex mit diversen Racheaktionen noch Jahre später. Fakt war jedoch, dass es eine meiner besten Moderationen werden sollte, da ich noch nie so locker war. Die Gäste gingen auf jeden Wortwitz von mir ein und spendeten ihren Applaus. Platz für Spaß muss unbedingt sein, denn er ist positiv und verbreitet angenehme Energie, die auf unser Publikum überspringt. Dazu und zu den Tücken des Wortwitzes noch etwas später.

Speziell ein Auftritt lebt von den ersten Augenblicken, vom berühmten ersten Eindruck. Gleich wie beim erstmaligen Aufeinandertreffen von Menschen, jedoch mit dem großen Unterschied, dass man selbst auf der Bühne nicht analysiert, sondern stattdessen von allen Gästen gleichzeitig durchleuchtet wird. Die erste Begegnung ist immer speziell, egal ob vor und mit vielen Menschen oder im einzelnen Aufeinandertreffen. Ich habe mich sehr intensiv und lange

mit dem Phänomen des ersten Eindrucks beschäftigt. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien darüber, die mehr oder weniger für mich zutreffend sind. Fakt ist, dass die erste Begegnung etwas in uns auslöst und, dass wir immer in irgendeiner Art und Weise (bewusst oder unbewusst) analysieren und auch bewerten. Jeder von uns kennt die Situation, wenn wir auf einen Menschen treffen, den wir noch nie in unserem Leben zuvor gesehen haben. Jetzt sieht dieser Fremde jemanden ähnlich, den wir bereits kennen. Es ist der gleiche Typ. Ob wir nun wollen oder nicht, wir werfen automatisch unsere Vorverurteilungsmaschine an und das in Millisekunden. Sieht dieser Mensch nun einem lieben Bekannten ähnlich, so weckt das in uns die vertraute Sympathie. Verhält es sich allerdings so, dass dieser Fremde einen uns bereits bekannten Deppen gleicht, dann ist auch er sofort für uns ein Depp, so schnell geht das. Da muss noch kein Wort gesprochen sein. Ich liebe es zum Beispiel, fremden Menschen Namen von ihren Ebenbildern zu geben. Das Gefährliche daran ist allerdings (ist auch mir schon oft passiert), dass man dann diese Menschen so abspeichert und sie vielleicht mit falschen Namen oder Bezeichnungen anspricht. Ist zwar lustig, jedoch meist nur für uns selbst.

Hinter dem ersten Eindruck steckt also mehr als nur eine Begegnung. Persönlich finde ich die These sehr interessant, dass wir Menschen immer etwas hinterlassen möchten. Wir möchten den Grund unseres Daseins gerne manifestieren. Gerade in den ersten paar Sekunden des Kennenlernens, versuchen wir die Grundlage dafür zu schaffen und zeitgleich analysieren wir mit diesem Wissen unser Gegenüber und ordnen es unbewusst ein. Für diese Annahme (mehr kann es immer nicht sein, denn Gott sei Dank können wir