

Übung 7

Präsentationsflow-Statement

➤ Abschnitt 2.2.2 im Modul

Die Fähigkeit, individuelle Erwartungen und Rahmenbedingungen zu analysieren und bewusst zu gestalten, ist für eine erfolgreiche Präsentation grundlegend. In dieser Übung beschreiben, bewerten und formulieren Ihre Schülerinnen und Schüler, welche Faktoren ihnen helfen, sich sicher, ruhig und konzentriert zu fühlen. Aus diesen Faktoren soll ein persönliches ‚Flow-Statement‘ erarbeitet werden. Dadurch entwickeln und strukturieren sie ebenso mentale Strategien für Situationen, in denen die Bedingungen nicht ideal sind.

Sie benötigen

📄 Arbeitsblatt „Die perfekte Präsentationssituation“

🕒 45 Minuten

👤 Einzelarbeit (Sek. II)

Einführung: 5 Minuten

Erklären Sie den Lernenden, dass eine gute Präsentation nicht nur von fachlicher Vorbereitung abhängt, sondern auch davon, wie sicher und wohl sie sich in der Situation fühlen. Um dies zu verdeutlichen, können Sie in diese Übung mit einem Gedankenexperiment einsteigen: „Schließt die Augen und stellt euch vor, ihr haltet eine wirklich gute Präsentation. Das Publikum hört aufmerksam zu, ihr sprecht ruhig und selbstbewusst. Wie fühlt ihr euch? Was trägt dazu bei?“ Sammeln Sie anschließend einige erste Eindrücke im Plenum und leiten Sie dann über zur eigentlichen Aufgabe.

Hinweis: Das Flow-Statement ist eine persönliche Reflexion der Lernenden und wird nicht vorgetragen. Dies ermöglicht eine ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen Präsentationssituation.

Reflexionsfragen: 10 Minuten

Teilen Sie das Arbeitsblatt aus. Die Leitfrage lautet: „Wenn du dir deine ideale Präsentationssituation gestalten könntest, wie würde sie aussehen? Wie würdest du dich in dieser Situation fühlen?“ Die Lernenden sollen nun in drei Schritten überlegen, welche Bedingungen für sie persönlich erfüllt sein müssen, damit ein Flow-Zustand – ein Zustand optimaler Konzentration und Motivation – eintritt.

Dazu orientieren sie sich im ersten Schritt an den Faktoren der rhetorischen Situationsanalyse, für die auf dem Arbeitsblatt beispielhaft Reflexionsfragen aufgelistet sind. Die Lernenden sollen vor allem jene

Fragen auswählen, die für sie persönlich besonders wichtig sind, und die passenden Stichpunkte notieren. Diese gedankliche Vorarbeit schärft das Bewusstsein von der idealen Präsentationssituation, in der Konzentration, Motivation und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit möglich sind: der Flow.

Flow-Statement: 20 Minuten

Im zweiten Schritt formulieren die Lernenden auf Basis ihrer Notizen ihr persönliches Flow-Statement mit 10 bis 15 Sätzen. Dabei schreiben sie in Ich-Form und im Präsens, um eine lebendige und konkrete Vorstellung ihrer idealen Präsentationssituation zu erzeugen. Die zentralen Aspekte sollen detailliert beschrieben werden, anstatt nur oberflächliche Angaben zu machen. Zudem ist es wichtig, Gefühle und innere Überzeugungen bewusst zu verbalisieren, um eine möglichst konkrete und emotional fassbare Vorstellung der Präsentation zu entwickeln.

Reflexion: 10 Minuten

Im dritten Schritt, den Sie auch im Plenum besprechen können, reflektieren die Lernenden, wie sie aktiv darauf hinarbeiten können, ihrer idealen Präsentationssituation möglichst nahe zu kommen. Sie überlegen, welche Maßnahmen sie bereits im Vorfeld ergreifen können und wie sie während der Präsentation flexibel auf Abweichungen reagieren können. Dabei geht es sowohl um praktische Vorbereitungen als auch um mentale Strategien für den Umgang mit unerwarteten Herausforderungen oder nicht idealen Bedingungen, wie sie nur allzu häufig vorkommen.

Geben Sie den Lernenden abschließend mit auf den Weg, dass sie ihr Statement vor Präsentationen bewusst verinnerlichen sollten, etwa durch wiederholtes Lesen.