

Die perfekte Präsentationssituation

Ziel der Übung

Die Präsentationssituation kann einer Prüfungssituation gleichen und ein Gefühl der Überforderung bewirken. Damit du als präsentierende Person gut mit der Präsentationssituation klarkommst und dich in der Situation sogar wohlfühlen kannst, ist es wichtig, dass du dich in der rhetorischen Situationsanalyse auch mit dir als präsentierende Person beschäftigst. Wie kannst du entspannt genug, aber trotzdem aktiv sein? Wie sollte die Situation aussehen, damit du bestmöglich deine Präsentation halten kannst? Ein Flow-Statement kann dabei helfen.

Der Flow beschreibt einen psychologischen Zustand optimaler Leistung, in der eine Tätigkeit als herausfordernd aber nicht überfordernd erlebt wird. Er beschreibt ein produktives Arbeitsstadium. Erlebst du den Flow, so kannst du dich ohne Mühe auf deine Aufgabe konzentrieren. Sie fließt förmlich vor sich hin. Dieses Erlebnis stellt sich idealerweise auch in deiner Präsentationssituation ein.

Angenommen, du bist inhaltlich ideal vorbereitet und kennst dich in deinem Themengebiet schon richtig gut aus: Welche Wünsche und Erwartungen verbindest du darüber hinaus mit einer ideal gedachten Präsentationssituation? Einmal ausformuliert, sind diese Erwartungen wichtige Gedankenstützen und eine nützliche mentale Vorbereitung. Du erfährst mehr über deine eigene Erwartungshaltung in Bezug auf die Präsentationssituation. Und das wiederum beeinflusst dein Verhalten, sowohl in der Vorbereitung als auch in der Präsentationssituation selbst. Es ist sinnvoll, dein Statement im Laufe der Vorbereitung mehrmals laut vorzulesen und es dir einzuprägen. Das Ergebnis wird nicht veröffentlicht, es ist **nur für dich**.

Es gibt im Folgenden drei Schritte.

Schritt 1: Erkunde dich in der Rolle der präsentierenden Person

Wenn du dir die ‚perfekte Situation‘ für deine Präsentation gestalten könntest, wie würde sie aussehen? Wie würdest du dich beim Präsentieren fühlen? Überlege dir, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit der Flow eintritt. Orientiere dich dabei an den Faktoren der rhetorischen Situationsanalyse (siehe Tabelle unten). Beantworte dir in der rechten Spalte stichwortartig diejenigen Fragen, die **für dich** besonders wichtig sind. Dafür hast du **10 Minuten** Zeit.

Wie sieht die Präsentationssituation aus?		
Raum	<ul style="list-style-type: none"> > Welche Technik steht mir zur Verfügung? > Wie ist der Raum beleuchtet? > Wo und wie sitzt das Publikum? > Wie ist der Platz, von dem aus ich präsentiere? > Wie viel Platz habe ich, um mich zu bewegen? > Wie warm/kalt ist es im Raum? 	
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> > Wie viel Zeit brauche ich für die Vorbereitung? Wofür brauche ich viel Zeit, was geht mir schnell von der Hand? > Um wie viel Uhr findet meine Präsentation statt? > Wie ist die zeitliche Situation für mich insgesamt? Habe ich an dem Tag noch andere wichtige Termine davor oder danach? 	
Medien / Material	<ul style="list-style-type: none"> > Welche Technik steht mir zur Verfügung? > Mit welchen Medien arbeite ich besonders gerne? > Wie sieht mein Material aus und wie unterstützt es? 	
Publikum	<ul style="list-style-type: none"> > Wie fühle ich mich, wenn ich vor dem Publikum meiner Präsentation stehe? > Welche Einstellung bringen sie mir und meinem Thema gegenüber mit? > Kenne ich ihren Wissenstand und ihre Interessen? > Welche Personen aus dem Publikum geben mir Sicherheit? 	
Präsentierende Person	<ul style="list-style-type: none"> > Was interessiert mich an meinem Thema besonders? > Was motiviert mich? > Welche Ziele habe ich mir gesetzt? > Wie fühle ich mich auf der „Bühne“? > Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? > Wie habe ich mich auf mein Thema vorbereitet? 	

Schritt 2: Dein Flow-Statement

Weiter geht's. Frage dich: Wie sieht deine ideale Präsentationssituation aus? Formuliere ein Flow-Statement mit Hilfe deiner Notizen aus der Tabelle. Es sollte etwa 10-15 Sätze lang sein. Schreibe in **Ich-Form** und im **Präsens**. Beschreibe die für dich wichtigen Aspekte detailliert. Hierfür hast du **20 Minuten** Zeit.

Schritt 3: Reflexion

Gehe die Sätze deines Statements noch einmal durch. Überlege dir: 1. Wie kannst du im Vorfeld darauf hinwirken, möglichst nahe an die beschriebene Idealpräsentation zu kommen? 2. Wie könntest du in der Präsentationssituation reagieren, wenn der von dir beschriebene Idealfall nicht eintritt? Für diesen Schritt hast du **10 Minuten** Zeit.
