



Arbeitsauftrag: «Klassenpräsentation»

Einleitung

Eine Präsentation vor der Klasse ist wie eine Prüfung. Viele Gedanken schiessen einem durch den Kopf: «Werde ich den Ansprüchen der Lehrperson genügen?», «Was werden die anderen denken?», «Hoffentlich habe ich keinen Aussetzer». Das Herz rast und Du hast vielleicht auch einen «Frosch» im Hals.

Eine gute Präsentation wirkt aber viel besser, wenn Du selbstsicher und locker auftrittst. Wie kannst Du dieses Dilemma lösen? Die im Modul erlernten Methoden sollen Dir helfen, Dich in einer solchen Situation zu beruhigen.

Aufgabenstellung

- Ziel ist es, einen 5 Minuten-Vortrag vor der Klasse zu halten. Wähle einfach ein Thema Deiner Wahl. Wenn Du es Dir leicht machen willst, nimm etwas worüber Du gerne sprichst, wie z.B. Dein Hobby oder Deine Liebblingssportart. Wenn es etwas anspruchsvoller sein soll, nimm etwas, das schwieriger zu erklären ist, z.B. das Thema der letzten Physikstunde.
- Lies Dir die Methoden zur Beruhigung durch und wähle eine davon aus.
- Du hast 10 Minuten Zeit, das Thema vorzubereiten. Überlege Dir dabei auch, welche Methode zur Beruhigung Du einsetzen willst.
- Vor dem Vortrag verlässt Du kurz den Klassenraum. Führe draussen eine der unten beschriebenen Übungen durch.
- Wenn Du bereit bist, betrittst Du wieder den Klassenraum, begrüsst Deine Zuhörer und hältst Deinen Vortrag.
- Notiere Dir nach dem Vortrag, ob Dir die Übung geholfen hat und was sich verändert hat.

Methoden

Atemübung

Die Atmung wird normalerweise autonom vom Körper gesteuert. Wir können sie aber auch bewusst verändern. Damit stellt sie eine Brücke zwischen Körper und Geist dar. In vielen Meditationsformen und Körperübungen ist die Atmung daher ein zentrales Element. Wenn wir Angst haben und nervös sind, atmen wir schnell und oberflächlich. Dies ist besonders bei Präsentationen problematisch, da wir für eine ruhige Stimme auch einen ruhigen und tiefen Atem brauchen. Die folgende Übung hilft Dir einen runden Atemrhythmus zu finden. Dazu zählst Du in Gedanken während Du ein- und ausatmest.

- Atme ein und zähle dabei bis **drei**.
- Halte den Atem an und zähle dabei bis **drei**.
- Atme aus und zähle dabei bis **sechs**.
- Warte vor dem Einatmen und zähle dabei bis **vier**.
- Wiederhole diesen Zyklus **mehrere Male**.



Lockerungsübung

Neben der Atmung entscheidet auch Deine Muskelspannung, wie angespannt und nervös Du bist. Wenn Du vor Nervosität die Schultern hochziehst und den Kiefer zusammenbeisst, kannst Du nicht richtig atmen und wirkst auch verspannt. Mit der folgenden Übung, kannst Du versuchen, diese Verspannung zu lösen. Das löst auch Deine nervliche Anspannung.

- Lockere Deine Beine, indem Du sie kräftig ausschüttelst.
- Stelle Dich bequem hin. Die Beine sollten schulterbreit auseinander stehen.
- Beuge Dich vornüber und lass Deine Arme herunterhängen.
- Schüttele Deine Arme und Deine Schultern ein wenig.
- Richte Dich langsam «Wirbel für Wirbel» wieder auf.

Beruhigungsreflex

Während die vorigen beiden Übungen am besten vor einer stressigen Situation eingesetzt werden, kannst Du die folgende Übung auch während einer stressigen Situation einsetzen. Wenn Du z.B. in einer Prüfung merkst, dass Du plötzlich nicht mehr weiter weisst, setzt oft ein Teufelskreis ein. Die Lücke führt dazu, dass Du nervös wirst. Die damit verbundene Erregung führt dazu, dass Du Dich noch weniger konzentrieren kannst. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem «Blackout». Die folgende Übung kannst Du genau in diesem Moment einsetzen. Begegne der Nervosität mit der folgenden dreistufigen Antwort:

1. Lächle innerlich mit Deinem Mund und Deinen Augen.
2. Nimm einen tiefen Bauchatemzug und atme ruhig und flüssig weiter.
3. Atme ganz ruhig aus, während Du Kiefer, Zunge und Schultern entspannst.

