

MEDIALOT

INTERVIEW

Gespräch mit Jeannine Tieling, Sprecherzieherin (Univ.), Rhetorik- und Kommunikationstrainerin

„Alles, was wir brauchen, steckt schon in uns“

Frau Tieling, viele Menschen haben Respekt und sogar Angst, vor Menschen zu sprechen. Mit welchen Herausforderungen werden Sie als Kommunikationstrainerin und Sprecherzieherin am häufigsten konfrontiert?

Jeannine Tieling: Vielen Menschen fehlt es an Selbstvertrauen, da es ihnen an Routine und Übung mangelt. Manche wissen nicht, wie sie inhaltlich an die Sache rangehen sollen. Andere fühlen sich unsicher hinsichtlich Körpersprache und Stimme.

Wie kann ich dem entgegenwirken?

Entscheidend ist die Vorbereitung. Bei der Konzeption eines Vortrags geht es darum, wie man den Inhalt attraktiv für die Zielgruppe aufbereitet und als Redner sein Ziel erreicht. Man möchte zum Beispiel zum Diskurs anregen, Veränderungen im Denken und Handeln bewirken – und damit auf geschäftlicher Ebene erfolgreich sein.

Was gehört, außer einem strukturierten Aufbau, zu einem gelungenen Vortrag?

Einstieg und Schluss sind ganz wichtig. Ich muss außerdem meine Inhalte und vor allem, sofern man mit Power-Point präsentiert, die Folien genau kennen. Der Zuhörer merkt sofort, wie intensiv ich mich damit im Vorfeld beschäftigt habe – und wenn ich von meiner eigenen letzten Folie überrascht werde, ist der ganze Vortrag im Eimer. Folien oder Sätze wie den Klassiker „Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit“ braucht es nicht, da ein guter Schluss für sich selbst spricht. Zur Vorbereitung gehört auch das Einüben, denn nur so kann ich den Inhalt auf die Vortragsdauer abstimmen.

Und zudem Sicherheit gewinnen.

Ja, ganz richtig. Wenn ich inhaltlich vorbereitet bin, kann ich mir selbst vertrauen und das gibt mir Sicherheit. Der Inhalt ist die notwendige Basis. Am allerwichtigsten bei einem Auftritt ist allerdings die nonverbale Kommunikation, also Mimik, Gestik, Sprechweise, Stimme, Körperhaltung und gesamte Körpersprache. Der Inhalt alleine nützt nicht viel, wenn ich Menschen begeistern oder von etwas überzeugen will.

Durch eine gute Vorbereitung lässt sich Lampenfieber sicherlich reduzieren, aber in den meisten Fällen nicht ganz vermeiden, oder?

Lampenfieber gehört dazu. Das haben auch bekannte Speaker oder Moderatoren – und das, obwohl sie sehr viel mehr Übung haben. Ich sage meinen Seminarteilnehmern immer: „Ihr dürft nervös sein.“ Wichtig ist allerdings, zu wissen, wie ich in solchen Si-

tuationen meinen Körper steuern kann, um mich wohler und sicherer zu fühlen und damit das Publikum meine Nervosität kaum merkt. Dazu gehören die richtige Körperhaltung und -spannung sowie die Bauchatmung. Auch erfahrene Redner können durch die richtige Atemtechnik und Körperhaltung wesentlich souveräner auftreten.

Als Moderatorin standen Sie seit 1997 nicht nur häufig vor der Kamera und dem Radiomikrofon, sondern auch vor Publikum. Wie können Ihre Seminarteilnehmer von dieser großen Erfahrung profitieren?



„Am allerwichtigsten bei einem Auftritt ist allerdings die nonverbale Kommunikation, also Mimik, Gestik, Sprechweise, Stimme, Körperhaltung und gesamte Körpersprache.“

Jeannine Tieling

Ich lehre nur das, was ich selbst anwende und beherrsche. Beispielsweise eine klare Sprache, indem ich Füllwörter, Floskeln und sonstige unnötige Schnörkel weglasse. Oder wie es gelingt, trotz Nervosität volle Präsenz zu zeigen, zum Publikum Blickkontakt zu halten und motiviert rüberzukommen. Bei Vorträgen oder spontanem Reden lassen sich durch wenige Bausteine Automatismen erzielen. Alles, was wir brauchen, steckt schon in uns. Mit geschärftem Blick geht zukünftig dann nicht nur die Vorbereitung schneller; das Vertrauen darauf, dass man alles Wichtige trainiert hat, und bald auch wachsende Erfahrung sorgen für mehr Sicherheit und für gelungene Auftritte.

Interview: Robert Torunsky
Foto: Simon Gehr

KONTAKT

medialot
Jeannine Tieling
Höllgrabenstraße 12
93188 Plienhofen
Telefon: +49 (0) 9409 / 2009713
j.tieling@medialot.de
www.medialot.de

medialot
Ihr Erfolg in Worten



Abwechslungsreich und motivierend: Bei ihren Seminaren achtet die Kommunikationstrainerin Jeannine Tieling auf einen großen Praxisanteil. Foto: Simon Gehr

Kompetent kommunizieren

Sprecherziehung, Moderation und Unternehmenskommunikation: Jeannine Tieling hilft Firmen und ihren Mitarbeitern, sich wirkungsvoll in Szene zu setzen.

Von Robert Torunsky

PIELNHOFEN. Öffentliches Reden gilt als die größte Angst des Menschen. Das besagt ein in „The Book of Lists“ veröffentlichtes Studienergebnis, das schon 1977 für reichlich Gesprächsstoff sorgte: 41 Prozent der Befragten gaben an, sich vor dem Reden vor einer Gruppe zu fürchten. Mit großem Abstand folgten Höhenangst (32), Insektenphobie (22) sowie die Angst vor Krankheit, Tod und dem Fliegen mit jeweils gut 18 Prozent. Heute ist das Thema mindestens genauso aktuell wie damals. Experten gehen sogar davon aus, dass das digitale Zeitalter und die dadurch veränderte Kommunikation die Herausforderung noch größer gemacht haben. Noch immer haben viele Menschen Angst, vor anderen zu sprechen, da sie negative Reaktionen fürchten. Dabei ist es unerheblich, ob man vor einer kleinen Gruppe von Kollegen, in einem Meeting oder vor einem großen Plenum spricht. Diese Erfahrung hat auch Jeannine Tieling bei ihren Coachings gemacht: „Selbst Fachexperten schaffen es bei Tagungen oder Konferenzen häufig nicht, Inhalte zielgruppengerecht, strukturiert und ansprechend zu vermitteln, da ihnen dafür das Wissen und die Übung fehlen. Ähnlich verhält es sich beispielsweise bei firmeninternen Fortbildungen, wenn Mitarbeiter einen Vortrag halten müssen.“

Missverständnis Power-Point

Gerade das Thema Power-Point, so die Kommunikationstrainerin und studierte Sprecherzieherin, werde oft missverstanden. Die Visualisierung an der Leinwand diene dem Publikum für eine bessere Verständlichkeit, doch manche Redner hätten ihren Foliensatz für sich persönlich als inhaltlichen Leitfaden dabei. „Viele machen sich nur Gedanken über das, was sie aus ihrer Sicht mitteilen wollen, und nicht darüber, was das Gegenüber braucht, damit es meine Botschaft versteht. Dazwischen liegt ein großer Unterschied.“ Dabei sei es ganz egal, ob es sich um einen Vortrag, ein Gespräch oder ei-

ne Diskussion handle. Laut Tieling muss demjenigen, der etwas sagen will, immer klar sein, dass der Empfänger in der Regel einen ganz anderen Hintergrund, andere Erfahrungen und Bilder im Kopf hat. Deswegen sei es so wichtig, nicht nur von sich selbst auszugehen, wenn man beim anderen etwas bewirken oder gar gemeinsam mit ihm etwas erschaffen möchte.

Neben ihren Qualifikationen kann die ausgebildete Redakteurin im Fernsehen und Radio sowie bei Veranstaltungen zurückgreifen und wertvolle Tipps liefern. Auf Praxiserfahrung und stetige eigene Weiterbildung achtet Tieling auch bei der Auswahl der Experten in ihrem Trainernetzwerk, mit dem sie offene Workshops sowie Inhouse-Seminare für Unternehmen in verschiedenen Themenfeldern der Personal- und Organisationsentwicklung anbietet.

„Vielen Firmen geht es darum, interne und externe Kommunikationsprozesse zu verbessern und die Mitarbeiter dabei mitzunehmen. Das ist in Eigenregie oftmals nicht ganz so einfach, da Mitarbeiter den externen Coach häufig eher akzeptieren. Oder auch weil in manchen Teams aus Mitarbeitern unterschiedlicher Abteilungen das Verständnis für die Arbeit des anderen fehlt.“ Genauso bringen Veränderungen innerhalb eines Unternehmens oft-

mals neue Aufgaben und neue Herausforderungen, die ein Coaching notwendig machen. Für Schulungsbedarf Sorge inzwischen oft auch die Tatsache, dass die Akademiker immer jünger werden. Einen souveränen Umgang sowie alltägliche Dinge wie den korrekten Handschlag, das Sprechen vor Kollegen und Kunden oder selbstbewusstes, freundliches Telefonieren müssten sie erst lernen. „Davon profitiert der Einzelne und noch mehr das Unternehmen.“

Teure Fehler vermeiden

Viele Missverständnisse und Kommunikationsfehler können nach Ansicht der Fachfrau für Unternehmenskommunikation vermieden und Hürden im Miteinander überwunden werden, wenn man den Fokus nicht nur auf sich selbst richten und sich frühzeitig Unterstützung holen würde. „Gerade in mittelständischen Unternehmen erlebe ich es oft, dass Chefs eine Schulung für ihr Team oder einzelne Mitarbeiter erst dann punktuell anberaumen, wenn es bereits ein Problem gibt oder es in der Mannschaft knirscht.“ Stattdessen ist es laut der Expertin sinnvoller, vorbeugend zu handeln und in einem gewissen Turnus das Team regelmäßig schulen zu lassen, damit das Personal motiviert bleibt und manch teurer Fehler vermieden werden kann. Schließlich ist im Leben alles nicht nur eine Frage der Kommunikation, sondern auch des Timings.



Moderatorin Jeannine Tieling führte durch die Gala zur Preisverleihung Bayerischer Familienunternehmer des Jahres 2018. Foto: Kai Schlender