

KARRIEREKOLUMNE

Atme den Raum

„Ich habe schon bei Präsentationen einen Mordsbammel“, gesteht Simon. „Bei Vorstellungsgesprächen sitze ich ja noch mehr auf dem Präsentierteller. Am schlimmsten finde ich den Small Talk zu Beginn“, fasst er seine Ängste zusammen.

In der Tat wirken die vermeintlich lockeren Teile eines Vorstellungsgesprächs auf manche beängstigend. Zum Glück können wir diesem Lampenfieber begegnen. „Gut, dann probieren wir doch erstmal die einfachere Situation, die Präsentation“, schlage ich vor. „Kommen Sie bitte vor die Gruppe und zeigen uns den Beginn Ihrer letzten Präsentation.“ Simon beginnt sofort zu sprechen, als er sich von seinem Stuhl erhebt: „Thanks for inviting me to this conference. My talk is about...“

Wie Simon geht es den meisten Leuten in Situationen, die sie nervös machen. Die Vortragenden wollen es schnell hinter sich bringen und beginnen deswegen zu früh zu sprechen. Bei einer Präsentation erzeugen sie dadurch einen hektischen Beginn – für sich und für das Publikum. Die Vortragenden sind außer Atem, wenn es losgeht, und müssen mehrere Dinge gleichzeitig bewerkstelligen: einen guten Sprechplatz finden, mit der Technik klarkommen und Kontakt zum Publikum herstellen. Die Zuhörerschaft verwirrt solch ein Beginn: Ist das nun schon Teil der Präsentation?

Im Workshop üben wir diese ersten Sekunden einer Präsentation. Die Bühne betreten, einen Platz finden, im Raum umherschaun. An diesem Punkt halten wir noch einen Moment inne, atmen ein, erfreuen uns an den freundlichen Gesichtern und beginnen erst dann zu sprechen, wenn wir und das Publikum bereit sind. Das Lampenfieber verfliegt dann oft, wenn der Beginn des Vortrags gut eingeübt ist.

Bei einem Small Talk vor einem Vorstellungsgespräch fühlen wir ebenfalls eine gewisse Hetze, wollen schnell etwas Relevantes sagen und verhaspeln uns. Natürlich bleiben Sie nicht wie in unserer Übung sekundenlang wortlos vor Ihrem Gegenüber stehen, doch Zeit für einen Atemzug sollten Sie sich nehmen.

„Denken Sie bitte nicht, dass Sie gleich beim Small Talk bahnbrechende Erkenntnisse teilen müssten“, schließe ich die Diskussion. Ein Small Talk ist eine Aufwärmübung für beide Seiten. Ein: „Vielen Dank, die Anreise war angenehm“ mit einem entspannten Lächeln reicht. Wenn Ihnen dann noch etwas Nettes einfällt, umso besser.



Der promovierte Chemiker **Philipp Gramlich** ist Mitgründer von Natural Science Careers, einem Unternehmen für Karriereberatung und Soft-Skill-Seminare für Naturwissenschaftler:innen. Für die Nachrichten aus der Chemie schreibt er über Beobachtungen aus seiner Beratungstätigkeit. p.gramlich@naturalscience.careers

Illustration: Uta Neubauer