

UNTER 4 AUGEN

Meine neue Stelle als Referentin für Digitale Transformation im Stab der Unileitung gefällt mir sehr gut. Nun soll ich allerdings auch regelmäßig im Senat Bericht erstatten. In kleiner Runde kann ich meine Arbeit gut präsentieren, aber vor diesem einflussreichen Gremium zu sprechen, setzt mich total unter Druck. Wie kann ich besser damit umgehen?

Coachin Franziska Jantzen antwortet: Mit dieser Erfahrung sind Sie nicht alleine. Viele Menschen empfinden Auftritte als Belastung – ganz unabhängig davon, über wie viel Know-how sie verfügen.

Es gibt viele Wege, die durch Aufregung gerade nur kurzfristig versperrte Tür zu Ihrer Professionalität zu öffnen und in einen Zustand zu kommen, in dem Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung gut abrufen können. Beginnen wir auf der strategischen Ebene.

Vorab-Kontakte. Greifen Sie auf einen Standard der Gremien-Mikropolitik zurück, indem Sie einige Mitglieder des Senats vor der Sitzung über Ihre Arbeit informieren. So auf Ihren Beitrag vorbereitet, werden diese Sie vielleicht sogar in der Senatsdiskussion unterstützen. Falls es im Vorgespräch Kritik gibt, können Sie in Ihrer Senats-Präsentation gleich Lösungen anbieten. So werden Sie zur Gestalterin der Situation und das Gefühl, zu einer grauen unberechenbaren Masse zu sprechen, reduziert sich.

Haifischbecken und das innere Erwachsenenalter. Machen Sie sich Ihre eigene Rolle als Expertin bewusst. Die im Senat anwesenden Koryphäen zeigen zwar häufig gerne, wie schlau und erfolgreich sie sind, aber mit diesem Fachwissen müssen Sie ja nicht konkurrieren. Ihr Bereich ist die digitale Transformation, die großen Einfluss auf das Arbeitsleben aller im Senat haben wird. Auch wenn das Auditorium manchmal etwas kapriziös ist, Sie und Ihr Wissen sind wichtig. Sie werden gebraucht.

Der gerade schon angesprochene Habitus einiger Professoren und Professorinnen kann das innere Gefühl verstärken, ein kleiner Fisch zu sein, der gleich im Haifischbecken verschluckt wird. Menschen „schrumpfen“ bisweilen innerlich, fühlen sich jünger und damit weniger erfahren, als sie tatsächlich sind, und werden mental in die Zeit der Schule, des Studiums zurückkatapultiert. Keine gute Ausgangsbasis für Gespräche auf Augenhöhe. Wenn das geschieht, hilft es, sich ganz bewusst zu sagen: „Ich bin jetzt x Jahre alt und bringe hier meine geballte Kompetenz und Erfahrung ein.“ Versuchen Sie, dies mit einer Bewegung zu koppeln. Wenn Sie sich diesen Satz immer dann sagen, wenn Sie den PC hochfahren oder den Präsidiumsflur langgehen, reaktivieren Sie Ihre erwachsene Rolle und die damit verbundenen Ressourcen.

Über den Körper in die Entspannung: Eine Selbsthilfetechnik aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) wirkt bei vielen Menschen sehr gut. Sie beklopfen dabei bestimmte Punkte an Händen, Kopf und Oberkörper. In Verbindung mit selbstgewählten Affirmationen werden Sie dabei immer ruhiger. Das Verfahren ist noch recht jung, wird inzwischen aber zum Beispiel auch in Kliniken bei Ängsten eingesetzt. Ein Versuch lohnt sich!

Auch Sport vor wichtigen Terminen oder alternativ Atemübungen helfen, ruhiger und fokussierter zu werden. Experimentieren Sie, was für Sie hilfreich ist, auch ein Auftrittcoaching ist für manche ein guter Weg. //



Foto: privat

FRANZISKA JANTZEN

arbeitet seit 2001 als (Auftritts-)Coach, Trainerin und Beraterin im Wissenschaftsbereich. Sie ist Vorstandsmitglied des Coachingnetzes Wissenschaft, das Partner der DUZ ist
<https://jantzen-entwicklungen.de>

Mehr Infos zur Klopftechnik und PEP: Bohne, Michael, Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, Heidelberg 2019

Kay, Katty, Shipmann, Claire, Der Confidence Code – Was Frauen selbstbewusst macht Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und revolutionäre Praxis-Tipps, München 2016