



Talarkliniken®



Talartips Nr 18

060116

Skapa nya komfortzoner

När vi befinner oss i publiken känner vi oss riktigt hemma. Ingenting kan hota oss (läs om hotbilder i Talartips nr 6). Det känns oerhört komfortabelt. Vi sitter mitt i vår tryggaste komfortzon.

Problemet är att många förblir sittande där i hela sitt liv, avundsjukt lyssnande och tittande på de där talarna eller skådespelarna som vågat utmana ödet att stå så utsatt och orera. Bara tanken att själv göra det skrämmer hjärnan så att adrenalinet forsar.

Så förblir vi där vi är och fortlever i en statisk oföränderlig zon av bekväm trygghet. Lustigt egentligen med tanke på att vi som barn inte gjorde annat än riskerade vår trygghet för att tillfredställa en oändlig nyfikenhet. Inte en tanke på hot. Tack och lov tog vi ständigt nya steg in i nya upplevelser – och vad hände? Jo, varje ny spännande och skrämmande upplevelse blev småningom inte längre så spännande eller skrämmande. De blev nya komfortzoner och vi byggde allt fler nya trygga zoner. Vi förstod det inte ens. Det bara blev så. Det var vår utveckling. Och så utvecklades vi modigt och utmanande till vuxna människor. Men så plötsligt någonstans stannade utvecklingen och vi byggde allt färre zoner. Vi blev nöjda, bekväma och trygga med det vi kände till.

Att tala inför publik är obekvämt i början - ja faktiskt alltid litegrann även senare. Det finns individuella utmaningar som att lära sig cykla eller åka skidor. Misslyckas jag är det bara jag som vet om det. Men att låta sig utsättas för en publik känns naturligtvis värre.

Vi inbillar oss gärna att man antingen skall vara en medfödd talare eller inte skall tala alls. Men en nyfödd baby talar inte. Den skriker. Den LÄR sig att tala. Det är inte annorlunda med oss vuxna. Vi kan lära oss att bli galanta och fascinerande talare som drar med sig publiken i svallvågor. Men det går naturligtvis inte av sig självt! Att bli konsertpianist som hyllas med stående ovationer går heller inte av sig självt.

Här är ett par tips om det allra nödvändigaste för att du skall bli bekväm på scen:

1. Köp litteratur om presentationsteknik och läs ett antal böcker.
2. Träna oförberedda övningar hemma (se Talartips nr 12), barnen också.
3. Gå med i en Toastmaster Klubb (se www.toastmasters.se). Otroligt värdefullt!
4. Skaffa dig en personlig coach! (se www.speechtracker.net)

Du måste träna! Att träna betyder att du måste utsätta dig för möjligheten att misslyckas av och till. Tyvärr är det just rädslan för sådana misslyckanden som gör att vi inte rör oss bortom befintliga komfortzoner. Vi måste ta varje tillfälle i akt att ställa oss upp inför publik och tala. Det är bara genom att avläsa publikens reaktioner och kommentarer som vi kan få reda på hur vi kan förbättra oss.

Thomas A Edison sa' "Jag har inte misslyckats 10 000 gånger. Jag har lyckats finna 10 000 sätt som inte fungerar". Vad du än gör lyckas du alltså enligt Edison. Sitt därför inte kvar i publiken resten av ditt liv. Ställ dig framför den. Du kan inte misslyckas.

Rekommendera gärna dina vänner och bekanta att registrera sig!

Om du vill avregistrera dig från mottagarlistan, sand bara ett e-postmeddelande till info@speechtracker.net

Copyright Innehållet i detta nyhetsbrev får endast kopieras och distribueras i icke kommersiellt syfte och under förutsättning att författarens namn och kontaktinformation uppges. Ex. "Kopierat och distribuerat med tillstånd av författaren Paul van der Vliet, Speech Tracker AB, www.speechtracker.net."