



Kurser, fångande seminarier och workshops
samt fokuserad personlig coaching.
www.speechtracker.net



Talarkliniken®

Talartips # 39

070902

Fulländad fokusering

Tänk dig att du springer en joggingrunda. De flesta av oss har upplevt att världen efter en stund försvinner och att vi inte är medvetna om att vi springer. Vi "tänker utan att tänka på att vi tänker". Vi är inte medvetna om att vi springer, därför att hjärnan är upptagen med någon problemlösning, något nostalgiskt, med jobbet eller vad det nu kan vara. Detta är fulländad fokusering. Ett annat exempel på fulländad fokusering är när vi, efter en lång promenad i samtal med någon kommer fram till slutdestinationen och undrar hur i all världen vi kom fram. Anledningen är förstås att kroppen har hittat helt omedvetet under tiden som hjärnan varit helt fokuserad på samtalet.

Fulländad fokusering ser vi också i närbilder på idrottsmän och kvinnor inför en avgörande insats. Hjärnan har kopplat bort närvaron av tiotusentals i publiken. Ljudet från taktfasta applådkaskader uppfattas vagt och koncentrationen på det som förestår för ögonblicket är total. Utan den kommer kroppen inte att presetera det där extra som behövs för en fullständig personlig framgång. Dessa atleter associerar också fokusering och positiv kampvilja med vissa hand-, arm- eller andra fysiska gester.

Det är framförallt idrottseliten som är ideala förebilder för oss som vill uppträda inför publik och presentera våra tankar på ett entusiasmerande sätt. För att entusiasmera andra måste vi helt enkelt vara motiverade att inspirera. Och för att lyckas med det krävs fokusering. Vad vi, som talare, skall fokusera på är uteslutande publiken och dess reaktioner. Om vi lyckas avskärma oss från allt annat och fokusera fullständigt på publikens reaktioner, kommer alla kroppsrörelser, röstvariationer m m att passa som handen i handsken.

I religiösa kretsar talar man om att Den Helige Anden kom över en predikant. Det betyder att predikanten blev fulländat fokuserad på att inspirera (ande=spirit) sina åhörare och ignorerade allt annat som kunde störa hans budskap. Han översvämmades av medryckande energi. Det är just detta som vi, som talare, borde lära oss. Det betyder dock inte, att vi "alltid" måste vara medryckande, men när man väl har övat upp förmågan att ge sig själv en kick på scen och andra i bänkarna genom fulländad fokusering är det så vitaliserande att det lätt kan bli en trevlig vana. Tänk på att:

1. **Komma in i rätt sinnestillstånd** i god tid före framträdandet. Skala bort hotbilder!
2. **Associera några rörelser eller ord med din fokusering**, ex "kom igen" eller "nu kör vi"
3. **Peppa dig själv "under gång"!** Bibehåll fokuseringen under hela framträdandet.

Om du, efter din presentation, blir ytterst förvånad över att du fångat din publik, har du sannolikt varit fulländat fokuserad. Du har tagit den där promenaden då kroppen automatiskt och omedvetet kommit fram till destinationen, medan du medvetet fokuserat på din konversation med publiken.

Speech Tracker AB, Kronhjortsgatan 8, S-412 68, Göteborg, Sweden, Tel. +46 (0)31 7034520, Mob. +46 (0)708 242888,
info@speechtracker.net, www.speechtracker.net

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."