

Vom Wunder der Pausen.....

## .... oder wie ich durch Stille den Fokus verstärken kann...

In meinen Blogbeiträgen berichte ich immer wieder von Erlebnissen aus meinen Coachings und eines der Themen, die immer wieder aufkommen ist: wie kann ich langsamer und deutlicher kommunizieren, was ich sagen möchte?

Als Rhetorik-Coach beschäftige ich mich natürlich viel mit Körpersprache, Gestik, Mimik und der Stimme. Wie aber das alles beachten und dann auch noch an die Pausen denken?

Auch hier ist es eine Frage der Konzentration und der Übung.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung, denn ich war auch immer eine Schnellsprecherin. So schnell, dass ich in meiner Schulzeit mit einem ebenfalls schnell sprechenden Freund quasi eine Geheimsprache entwickelt hatte, weil wir doppelt so schnell sprachen, wie die anderen und somit niemand was verstehen konnte.

Das ist ja als Geheimsprache sehr praktisch, aber was kann ich tun, wenn ich im Alltag auch so schnell spreche? Wie kann ich langsamer und klarer sprechen? Und warum spreche ich überhaupt so schnell?

Fragen über Fragen!

Lasst mich mit der letzten beginnen: Warum spreche ich so schnell? Das kann natürlich mehrere Ursachen haben. Bei mir war es immer so, dass ich einfach immer viel zu erzählen hatte und um die anderen nicht zu langweilen, schnell fertig werden wollte. Das Problem dabei ist nur, wenn die anderen nicht verstehen, was ich zu sagen habe, langweilen sie sich auf jeden Fall und hören nicht mehr zu.

Ein anderer Grund kann sein: vielleicht hast du früher mit vielen Geschwistern gelebt und um überhaupt mal zu Wort zu kommen, hast du dann einfach immer schnell gesprochen.

Was auch immer deine Gründe waren, du kannst in jedem Fall lernen, langsamer und deutlicher zu sprechen.

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten.

Zum einen gibt es natürlich den berühmten Korken-Trick: nimm einmal einen Wein-Korken zwischen die vorderen Schneidezähne und versuche nun, langsam und deutlich zu sprechen. Wenn dir das gut gelinkt, kannst du den Korken wieder aus dem Mund nehmen und nun erinnerst du dich an dieses Korken-Gefühl und sprichst genauso deutlich und langsam wie mit Korken im Mund.

Da ich aber nicht so ein großer Fan von Tipps und Tricks bin, sondern eher davon, aus dir selbst heraus eine Veränderung zu bewirken, erzähle ich euch eine andere Methode, die sehr erfolgreich funktioniert: eine Klientin kam zu mir eben wegen des Themas Schnellsprechen. Meine Bitte an sie war: Mache nach jedem Absatz, den du sprichst, eine Pause. Einfach nur atmen und Pause machen. Und wenn du während deines Vortrags auf und ab läufst, dann rede nicht, während du läufst.

Am Anfang war das für meine Klientin etwas schwierig da ungewohnt, aber nach einigen Minuten war es, als hätte sich ein Schalter umgelegt. Sie sprach langsamer, machte mehr Pausen und sprach nicht, während sie lief.

Was war geschehen?

Das erste, was meine Klientin sagte, also sie sich dann im Video so selber sah: „Das war so ein tolles Gefühl, denn endlich hatte ich mal Zeit, nachzudenken, was ich als nächstes sagen möchte!“ Sie war konzentrierter, weil sie ja daran dachte, zu beachten Pausen zu machen und nicht zu Reden während sie lief.

Ein anderen wunderbarer Effekt war dabei, dass sich in ihrer Mimik so viel mehr abspielte, weil sie sich darauf freuen konnte, ihre Rede spannend zu gestalten. Nun hatte sie durch die neugewonnenen Pausen einfach Zeit dafür.

Und für den Zuschauer wird es so viel spannender, denn die Pausen helfen, das Gehörte zu verarbeiten und die Zuschauer/Zuhörer sind dann neugierig darauf, was wohl als nächstes gesagt wird.

Ihr könnt beide Methoden wunderbar ausprobieren.

Am besten ihr stellt eine Kamera auf ein Stativ und probiert beide Methoden nacheinander aus.

Gerne könnt ihr mir auch schreiben, welche Methode bei euch besser funktioniert hat.

Oder noch besser: schickt mir gerne eine Videobotschaft!

Ich bin gespannt, wie es bei euch wirkt!

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Freude beim Kennenlernen des Wunders der Pausen!

Passend zu den Sommerferien im doppelten Sinne!

Eure Margit



.