

Hjælp, jeg skal holde et oplæg!

Af Trond Kristoffersen

Indledning

Før eller siden sker det! Du bliver bedt om at holde et oplæg foran en gruppe mennesker. Måske skal du holde et oplæg for de andre i børnehaven eller for ledelsen i kommunen. Måske skal du sige noget på forældremødet eller i en endnu større forsamling. Fælles for de allerfleste af os er, at vi bliver nervøse og usikre. For mange er det helt uaktuelt at gøre sådan noget. Dermed vil de aldrig opleve den store glæde, det er at engagere en forsamling.

Hvad er det egentlig, vi er så bange for? Hvad er det værste, som kan ske? Jeg ved ikke, hvordan dit "skrækscenario" ser ud, men jeg har holdt en række oplæg, præsentationer og foredrag og mener bestemt, jeg har oplevet "det værste!" De fleste af os oplever "det værste", og jeg kan fortælle, at det slet ikke var så dårligt. Mere om det senere. Denne artikel er ment som et lille, venligt spark til dig, som undgår at holde oplæg for dine kolleger. Gennem flere hundrede foredrag, præsentationer og oplæg foran større grupper har jeg gjort mig en del tanker om, hvad det er, der skaber denne irrationelle frygt for at tale i grupper, og hvad man kan gøre for at mindske frygten. Jeg vil også præsentere nogle konkrete erfaringer, jeg har haft. Når du har læst færdigt, er det op til dig, om du følger min afsluttende udfordring eller ikke.

1. Hvad er vi bange for?

Jeg vil sammenfatte denne frygt i et ord: jantelov! Tro ikke du er noget. Hvorfor skal det, jeg siger være noget interessant? De andre kan vel mere end mig, ikke? Det er den grundtanke, som skaber frygt og usikkerhed hos de fleste af os. Et menneske, som bestemt mener, at hun har noget at komme med, at lige præcis dét vil være interessant for andre, vil næppe føle angst for at holde et foredrag. Usikkerhed, spænding og en vis uro ja, men ikke angst.

Hvordan kan vi så forebygge eller mindske denne angst, sådan at det ikke bare bliver muligt men ligefrem sjovt at holde foredrag eller oplæg på møder? Ja, med fare for at virke forenkende, har jeg opstillet en lille punktliste:

1. Erkend din frygt

Dette er vigtigt. Mærk dine følelser, forsøg ikke at lade som om, du ikke er bange. Lad hellere frygten komme lidt ind og tænk igennem hvilke situationer, der vil være ekstra ubehagelige. Hvorfor, tænker du? Jo, ingen problemer løses ved, at man lader som om, de ikke eksisterer. Husk at Svipper altid forsvinder, når Alfons Åberg virkelig presser ham. Samtidig kan du undgå de værste skræksituationer ved at forestille dig dem på forhånd. En "hvad gør jeg hvis"-liste kan være god at nedfælde.

2. Rationalitetsprincippet

Dette handler ganske enkelt om at man, så ofte det behøves, minder sig selv om, at man ikke er i reel fare. Man bliver ikke alvorligt syg. Man vil ikke miste jobbet. Man risikerer at dumme sig ja, men om nogle dage er alting glemt, ikke? Desuden vil man sandsynligvis ikke dumme sig. Dermed risikerer man egentlig bare, at nogen synes, indlægget ikke er særligt godt. Og så? Du har i hvert fald rejst dig op og forsøgt at bidrage til diskussionen, men de sidder tavse og er utilfredse! Kan du se billedet? Godt! Fortsæt med sådanne tanker under forberedelserne.

3. Forbered dig grundigt

De flestes mareridt er måske, at klappen går ned. Ikke at kunne huske noget. Bare stå der tavs indtil nogen tager ordet, og man må sætte sig. Dette er jo let at forhindre: vær godt forberedt. Skriv hvert ord ned. Vær sikker på, at du får dit budskab frem. Tænk efter hvad der er det vigtigste i dit indlæg og sørg for, at det kommer frem. Vær sikker på at du selv synes, det du skal sige er interessant. Hvis ikke, får du problemer med troværdigheden og præsentationen. Undgå højtlesning men hav et færdigskrevet manuskript ved hånden i tilfælde af, at nerverne tager overhånd.

4. Visualiser!

Gå hele indlægget igennem på forhånd. Fra du bliver præsenteret, til du bevæger dig til talerstolen eller rejser dig og til gennemførelsen punkt for punkt. Luk øjnene og se dig snakke roligt og fattet om temaet. Gå gennem hele indlægget på den måde flere gange. Visualiser de andres øjne på dig. Hvor mange mennesker er der? 15? 50? Forsøg at se gruppen for dig. Det kan være en noget uvant og overvældende følelse men ved at visualisere, træner du følelsen.

Der findes en række andre tips til at forebygge angst og overdrevne nerver før et foredrag. Følgende er de, som har fungeret godt for mig:

Mareridtet

Jeg har som sagt oplevet det værste, som, efter min mening, kan ske. Årsagen var manglende forberedelse. Jeg var ungdomspolitikere og skulle holde et oplæg på en konference. Pointen var, at indlægget ikke var planlagt, men jeg fik en ide og grifede nogle punkter ned på et stykke papir. Der var godt 100 mennesker til stede, mange anerkendte politikere og fagfolk. Jeg havde ikke forudset, hvad denne profilerede tilhørerskare kunne gøre ved mig, da jeg mødte deres blikke fra talerstolen. Da jeg samtidig efter to-tre sætninger begyndte at betvivle hele budskabet i mit oplæg, var det afgjort: det første tegn var lidt slappe knæ. Ikke så farligt, da jeg stod på en talerstol og kunne holde fast i den. Men ret hurtigt svigtede stemmen. (Jeg havde jo egentlig ikke noget at sige!). På dette punkt begyndte min nakke at ryste og skælve, så jeg slet ikke kunne se mine notater. Jeg måtte derfor lægge mit hoved i mine hænder, som jeg støttede til talerstolen for at fuldføre oplægget. Tilhørerne så dermed kun lidt af mig og hørte kun en skælvende stemme, som mumlede nogle ord, han ikke selv troede på.

En grusom oplevelse, ikke mindst for tilhørerne! Bagefter var jeg så langt nede, og følte at min fremtid som taler var indskrænket. Men efter et par dage slog det mig: nu har jeg jo oplevet mareridtet! Og egentlig var det ikke så slemt, altså bagefter. Sandsynligheden for, at jeg oplever det igen, er jo minimal særligt efter, at jeg har fundet de mulige grunde til kollapse. Dermed kastede jeg mig i førersædet ved næste anledning uden de store op- eller nedture. For mig var det en stor sejr, og jeg havde genvundet en vis tro på, at jeg kunne sige noget i offentlighed.

Om at formulere sig

Ikke alle er en ordenes mester og en øjeblikkets humorist. Egentlig er ingen af os det. Det, som fremstår som spontant fremført, er stort set altid godt forberedt. Har man ambitioner om at være en smule vittig eller bruge en metafor for at forklare noget, så betaler det sig at skrive ned nøjagtig, hvordan man ønsker at formulere sig. Sådan undgår man at formuleringen ”derfor vil jeg understrege vigtigheden af planlægning og udstrakt engagement, når vi snakker om kvalitet i vore børnehaver” bliver til ”derfor er det vigtigt at ...øh ...altså ...at alle deltager ...ik!så ...kvaliteten bliver indarbejdet ...på længere sigt ...ik!”

Jeg skulle være forlover til et bryllup engang. Jeg kendte måske 20 procent af gæsterne og var totalt ukendt. For mig var det vigtigt at formulere mig præcist for at få et humoristisk præg på talen og for at undgå klassiske forlover-fælder. Det sidste er jo, når man ufrivilligt støder nogle eller forsøger at være morsom, men ingen ler af det. For at undgå dette brugte jeg lang tid, et par uger i forvejen på at skrive hele talen ned ord for ord. Jeg ledte efter formuleringer, som både virkede vittige og var provokerende men på en velformuleret måde. Det tog ret lang tid, men det var hver time værd. Jeg var helt afhængig af disse formuleringer undervejs, for øjeblikkets stemning gjorde, at jeg aldrig ville have husket dem. Men de lå jo der på bordet og udstrålede tryghed! Det blev en god oplevelse for mig (og for brudeparret, tror jeg). Det vigtigste job var gjort på forhånd, og jeg kunne slappe lidt mere af under talen.

Om kropssprog

Jeg er egentlig ikke tilhænger af sådanne ”perfekte præsentationer” og ”bliv en god taler” på et par bøger. Der er skrevet meget klogt, men der bliver remset en million punkter op, som man må tænke på. Alt fra luften i lokalerne og det tekniske udstyr til hvor man står, kropssprog og øjenkontakt og så videre. Sådanne detaljerede lister skaber mere kaos end orden for mig. Jeg tror på at fokusere på det kendte, på sig selv. Læg papiret hvor, du mener, det hører hjemme. Hvis du ikke er fortrolig med at holde lange pauser for at understrege noget, så lad være. Hvis du føler, det er svært at gå rundt på scenen, så drop det. Hvis du ikke kan lide at fortælle historier eller fortælle vittigheder, så gør det ikke. Alligevel er der nogle enkle teknikker, man kan træne, hvis man føler, det er noget, man vil mestre.

Præsentation og indledning

Indledningen er vigtig. Har du en godt indøvet indledning, falder dine nerver mere til ro samtidig med, at tilhørernes førstindtryk er godt. Præsenter dig selv og dit oplæg hensigtsmæssigt. Kender folk dig godt, behøver du ikke sige så meget om dig selv. Fortæl kort hvad du har tænkt at tale om. Undskyld dig aldrig. Begynd aldrig med at sige, at du egentlig ikke er en taler. Er du usikker, så gør hellere dit oplæg kort og godt.

Kontakt med tilhørerne

Øjenkontakt kan virke skræmmende, men er ikke desto mindre vigtig. Find nogle du kender eller nogle, som virker positive og se på dem, når du taler. Pas på ikke at fæstne blikket på kun én person. Det er bedre hellere at veksle mellem tre-fire mennesker. Undgå folk som virker trætte, apatiske eller kritiske. De vil nemlig påvirke dig. Jeg holdt et kursus på et lærerstævne for en del år siden. Det var både nyt og spændende og med over 100 tilhørere, var nerverne tilstede. På første række sad der et menneske, som så alt andet end blid ud. Et andet sted sad der én, som så meget søvngig ud. Bag ved igen sad der en, som så utrolig kritisk ud. Jeg undgik bevidst at se på disse, men vekslede hellere mellem dem, som virkede interesserede, vågne og positive. Dermed fik jeg undervejs de samme signaler tilbage.

Kropssprog og stemmebrug

At være bevidst om sit kropssprog kan hjælpe meget. Tænk igennem hvordan det virker, hvis du står med armene over kors for eksempel. Det kan fungere godt, hvis det, du siger, er alvorligt og kritisk, men ikke hvis det skal være morsomt. Undgå at stå med hænderne i lommerne. Det virker uengageret. Forsøg at finde nogle gæster, du er fortrolig med og brug disse undervejs. Det er også rigtig godt, hvis man kan bevæge sig lidt. Det kan være trygt at gemme sig bag en talerstol, men en lille ”runde” i lokalet kan trække stemningen op. Bare det at skifte side fra venstre til højre ind imellem kan være godt.

Stemmebrug er måske det mest udfordrende, da mange af os ikke bryder os om at råbe i forsamlinger. Det er vigtigt med en vis volumen i stemmen. Kan man få lagt nogle pauser ind, er det rigtig godt. En 3-5 sekunders pause efter en påstand eller et spørgsmål kan være meget virkningsfuldt, men svær for taleren at holde.

Afsluttende noter

Mit vigtigste budskab er følgende: grib chancen når den kommer. Risikér uroen og nerverne som er forbundet med at holde et oplæg. Du vil vokse så utroligt meget gennem dette, og jobbet vil glæde dig endnu mere. Det at holde et "godt nok" oplæg er utroligt godt for selvfølelsen! Samtidig føler man sig levende og tilstede, når man bevæger sig ind på områder, hvor man ikke er helt tryk. Held og lykke!