

8 Tipps und Tricks, um ein Blackout vorzubeugen

Kommen wir zuerst zu den vorbeugenden Maßnahmen, die mir mein Coach eingetrichtert hat und die ich im Folgenden als Zitate wiedergebe:

1. „Bereite Dich umfassend vor!“

Das ist nun nicht wirklich ein Trick, aber eine wesentliche Voraussetzung, um Aussetzer zu vermeiden.

Je besser die Vorbereitung, desto geringer die Gefahr eines Blackouts.

2. „Übe die Gedankenumkehr!“

Der Mensch ist in der Regel so gestrickt, dass er sich bei bevorstehenden herausfordernden Situationen alle möglichen und unmöglichen Pannen in Gedanken ausmalt. War bei mir auch nicht anders. Und die Pannen-Liste war lang, die ich mir da zusammengereimt hatte.

Natürlich sollte man auch solche möglichen Zwischenfälle durchgehen, um entsprechende Präventivmaßnahmen treffen zu können.

Aber mit negativen Gedanken und Zweifeln setzt man sich nur unter Druck.

Ob ich das schaffe? Was ist, wenn ich nicht mehr weiter weiß, wenn mir jemand eine Frage stellt, auf die ich keine Antwort parat habe? Wenn jemand meinen Vortrag kritisiert?

Die Liste mit Fragen, die mir damals durch den Kopf gingen, könnte ich noch eine Weile fortführen. Nun zum Tipp meines Coachs:

„Wenn solche [negativen Gedanken auftauchen, halte bewusst inne. Schrei laut – in Gedanken – Stopp! Kehre sie in positive Gedanken um!](#)“

Und dieses bewusste Innehalten – also [den negativen Kritiker](#), den Zweifler mit Nachdruck zum Schweigen auffordern –, hat bei mir gewirkt. Auch wenn es anfangs vielleicht nicht sofort gelungen ist, schlussendlich war ich aber hartnäckiger. Oder anders ausgedrückt:

Je öfters ich mir einredete, dass ich es schaffe, desto überzeugter war ich davon.

3. „Visualisiere, visualisiere, visualisiere!“

Auch das Visualisieren der erfolgreich gemeisterten Herausforderung war mir eine große Hilfe.

Ich hatte mir damals immer wieder in Gedanken die Begeisterung der Teilnehmer meines ersten Seminars und mein souveränes Vortragen vor Augen geführt.

Das habe ich mir alles im Kopf in bunten Bildern ausgemalt, was sehr motivierend für mich war. Mein erstes Seminar war für mich ein Erfolg, auch wenn es kleinere Pannen gab.

Wie das Visualisieren gelingt, habe ich hier beschrieben:

[» Das Visualisieren der Ziele – wozu soll das gut sein?](#)

4. „Lerne die ersten Sätze auswendig!“

Auch die Umsetzung dieser Empfehlung hat mir sehr geholfen. Die einleitenden Worte habe ich auswendig gelernt. Damit gewann ich Sicherheit – denn der Beginn, die Einleitung sind häufig eine besondere Herausforderung.

Erfolgt diese holprig oder geschieht gleich zu Beginn eine Panne, kann das einen schon aus der Fassung bringen und die Unsicherheit kann sich dann über das gesamte Seminar fortsetzen.

5. „Fokussiere Dich auf den roten Faden!“

Der „rote Faden“ dient als Übersicht zum Ablauf eines Vortrags, eines Seminars, einer Rede etc. Diese Struktur soll nicht nur für den Referenten klar sein, sondern auch für das Publikum, die Seminarteilnehmer – auch im Nachhinein – als Orientierung dienen.

Dieser Faden kann sich beispielsweise nach der Abfolge der einzelnen Kapitel richten, aber auch nach Kernaussagen.

Wie Sie den roten Faden im Fokus behält, bleibt jedem Vortragenden selbst überlassen. Oder Sie notieren sich **die „Eckpunkte“ auf einer Karteikarte und lernen sie auswendig**. Dadurch wird die Gefahr reduziert, dass Sie den Faden verlieren und damit ein Blackout provozieren.

6. „Du darfst schummeln – es fällt nicht auf!“

Das ist auch ein Tipp, den mir der Coach mit auf den Weg gegeben hat.

In meinen Seminaren habe ich häufig auf einem Flipchart Sachverhalte visuell präsentiert und erläutert. Weil ich zu Beginn die Befürchtung hatte, bei der grafischen Darstellung etwas zu vergessen oder zu übersehen, hatte ich mir bereits vor Seminarbeginn die Präsentation **auf dem Blatt in Bleistift verkleinert aufskizziert**. Diese kleine Skizze gab mir Sicherheit und war für die Teilnehmer nicht sichtbar.

7. „Entspann Dich!“

Entspannungsübungen helfen beim Stressabbau und beruhigen den Gedankenfluss. Ihre größte Wirkung entfalten sie bei regelmäßiger Durchführung, sodass sich der Körper und Geist fast auf Abruf beruhigen lassen.

Es gilt, ein, zwei effektive Entspannungsübungen zu finden, die Ihnen liegen und diese regelmäßig anzuwenden. Damit treten Sie bereits gelassener vor Ihr Publikum – wer auch immer das sein mag.

Eine Sammlung mit effektiven Entspannungsübungen habe ich hier zusammengestellt – wählen Sie daraus einfach Ihre Favoriten aus:

[» Einfache und effektive Entspannungsübungen](#)

8. „Sprich langsam!“

Auch das bewusst langsame Sprechen und das Einlegen von Sprechpausen können als vorbeugende Maßnahme zur Vermeidung eines Blackouts dienen. Denn in der Aufregung tendiert man zum schnellen Sprechen.

Das waren die Tipps zur Vorbeugung eines Blackouts. Was aber tun, wenn Sie damit direkt konfrontiert werden? Dazu fünf Empfehlungen, wieder von meinem damaligen Coach.

5 Strategien, um ein Blackout zu überwinden

„Ich habe einen Blackout, wie kann ich ihn überwinden?“, war die Frage an meinen Coach. Und hier wieder seine Tipps:

1. „Nutze Zusammenfassungen und Wiederholungen!“

Vortrag. Plötzlich ein Blackout. Genau jetzt bietet es sich an, beispielsweise das letzte Kapitel oder auch Kernaussagen nochmals zusammenzufassen: „Nun möchte ich die beschriebene Methode zusammenfassen!“

Das fällt in der Regel nicht sonderlich schwer. Während der Zusammenfassung kommt Ihnen in der Regel auch wieder der rote Faden in den Sinn. Das Gleiche gilt für Wiederholungen. So können Sie Kernaussagen wiederholen, um sich aus dem Blackout zu manövrieren.

2. „Beziehe Dein Publikum ein!“

Das hat mir auch schon mal über ein Blackout hinweggeholfen, ohne dass dieses von den Teilnehmern wahrgenommen wurde.

„Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?“ „Haben Sie eine weitere Idee, wie man das lösen könnte?“

Solche oder ähnliche Fragen passend zum Vortrag verschaffen Zeit und Ablenkung und damit die Möglichkeit, Ihre Gedanken neu zu ordnen.

3. „Mach eine Pause!“

Eine weitere Möglichkeit, um unauffällig ein Blackout zu überwinden, bildet eine

Aus: <https://www.zeitblueten.com/news/blackout-ueberwinden>