

## PM för talare

Nästan alla som skall ställa sig upp och tala inför andra människor reagerar med obehagliga känslor, från ett lätt pirr till svåra plågor. Hur många föredrag du än kommer att hålla så kommer du alltid att vara mer eller mindre rädd inför varje nytt framträdande. Detta behöver inte psykiatiseras genom att kalla det ångest, utan det är fråga om ren och skär rädsla, eftersom du aldrig kan få några garantier för hur summan av individerna i varje ny grupp eller publik kommer att reagera.

Däremot finns det mycket en talare kan göra för att öka sin säkerhet och därmed minska sin nervositet.

### Strategi

Försök att ha is i magen så att du steg för steg bygger upp ditt anförande, kanske inledningsvis med en naturlig lustighet eller annan uppmärksamhetsfångare, dvs om du har talang för sådant. Om du inte är tonsäker kan det vara säkrast att avstå. Från en trevande början får åhörarna efter hand grepp om ditt budskap.

Inled med att berätta hur du tänker lägga upp ditt anförande, genomför det därefter och sammanfatta då och då.

M. Atkinson redovisar i sin bok "Our Masters' Voices" att vissa ingredienser återfinns hos alla framgångsrika talare. De använder sig av tretal i kombination med allitteration, de lutar sig fram när de säger något viktigt, de tillerkänner meningsmotståndares åsikter vissa positiva värden men har ännu bättre argument i bakfickan. Vidare talar de sakta och med närvaro.

Att mot slutet av framträdandet utan skyddsnät ge publiken möjlighet till frågor kan vara skrämmande, men ökar kontakten, ger ett intryck av säkerhet och är artigt mot deltagarna. För egen del respekterar jag föredragshållare som kan säga "Intressant synpunkt. Den har jag inte tänkt på men det skall jag göra i fortsättningen!"

Avsluta hela budskapet i några få punkter från ditt anförande, kanske tre men max fem.

### Förhållningssätt

Här gäller det inställningen till uppgiften. Tänk på att du för det mesta är ombedd att tala och att du har något intressant att berätta som de andra inte vet. Det bidrar till att du kan koncentrera dig på publiken och på ditt budskap och inte på dig själv i första hand. Koncentration på uppgiften är en av de mest väsentliga förutsättningarna för ett bra framförande.

Avstå från att strax före framförandet riva i dina papper. Koncentrera dig i stället på att vara i takt med dig själv. Det är i alla fall för sent att lära sig något nytt alldeles innan du skall tala.

Att vara närvarande, dvs ha en levande kontakt med åhörarna och att vara kongruent, dvs att det du säger överensstämmer med ditt sätt, förmedlar den tyngd och väcker det intresse som gör att andra lyssnar.

Börja gärna med en paus så att publiken får titta på dig några sekunder. Din hjärtklappning syns inte om du inte talar om den!

Undvik att be om ursäkt för dig själv, t ex att säga att du är dåligt förberedd, vilket är oförskämt mot publiken, eller att du är nervös.

Börja inte heller med ett krystat skämt eller med att skratta, vilket en del människor gör när de är nervösa. Försök att bara vara trots inre turbulens.

### Kontroll över Kroppen

Andas med magen (bukten), slappna av i axlarna och ansikte (kan tränas några sekunder på toaletten strax innan). Om du tidigare systematiskt lärt dig att slappna av i kroppen kan du då och då under ett framförande tänka på om du verkligen gör det. Tänk inte i första hand på att du skall vara lugn till sinnes utan koncentrera dig i stället på kroppen och avslappningen. En avspänd kropp bidrar till en avspänd själ och det är lättare att spänna av via kroppen om paniken

kommer. Till denna typ av kontroll hör också röstkontroll. Personer som talar lugnt, medvetet och tydligt övertygar mer än en som talar snabbt och i falsett.

Stå eller sitt fast förankrad i underlaget.

Om det inte strider mot någon personlig princip så ha en betablockerare eller annan icke beroendeframkallande spänningsreducerande medicin i beredskap. Vetskapen om att den säkerheten finns gör att den sällan behöver utnyttjas. Sådan medicin bör dock provas ut i förväg så att du vet hur du reagerar på den, särskilt som den kan ge yrsel, i synnerhet för dem som har lågt blodtryck. Använd kläder och skor som du känner dig ledig men prydlig i. Ha gärna ljus skjorta eller blus så att eventuell armsvett inte syns.

Kontroll över materialet

Om du behärskar materialet kan det som stöd räcka med ett kort PM som ditt stöd. I det kan du snegla under ditt i övrigt ganska fria framförande. Goda talare är väl förberedda men håller sig sällan strikt till en exakt plan, men väl till en röd tråd som illustreras med teori och praktiska exempel.

En något personligt färgad, sakligt väl underbyggd framställning väcker större intresse än ett opersonligt monotont föredrag med aldrig så många referenser och professionellt gjorda OH-bilder i färg.

Författaren P.C. Jersild sade i ett radioföredrag att han i sitt författarskap ibland håller sig inom en triangel där spetsarna utgörs av kunskaper, egna erfarenheter och fantasi. Utan sakkunskap blir det ingen substans och om budskapet inte är förankrat i egna erfarenheter blir budskapet bara ord och inte äkta och sedan måste fantasi till för att hjälpa människor att få associationer och visioner.

Även talare kan ha nytta av Jersilds resonemang. Budskapets syfte bör bestämma var i Jersilds triangel tyngdpunkten bör ligga. Gäller det ren kunskapsförmedling inför en redan från början intresserad publik kan anförandet vara övervägande informativt. Gäller det att sälja en idé

och att få med åhörarna på noterna räcker det inte alltid med att förmedla kunskaper, utan då bör såväl egna erfarenheter som fantasi präglade budskapet.

Att med kort varsel uppmanas att hålla ett anförande om ett mer eller mindre välbekant ämne gör de flesta människor nervösa. Inför sådana tillfällen kan det vara bra att ha en beredskapsplan.

En generellt användbar mental struktur som jag har haft mycket nytta av är bilden av en gran. Stammen är den bärande idén eller röda tråden som går genom hela budskapet. Grenarna är metoder som jag använder för att nå syftet med min föreläsning och barren på grenarna är konkreta exempel.

Kontroll över situationen

Hjärtklappning, svettning och rodnande kan ibland utlösas av att föredragshållaren känner sig fångad i en fälla som andra gillrat.

Vid tillfällen då du är mer eller mindre tvungen att hålla ett anförande bör du försäkra dig om åtminstone ett visst eget inflytande. Din position kan du inför en uppdragsgivare klargöra med ett resonemang av följande typ:

"Om jag skall tala om detta ämne vill jag inte bara tala om samtalsmetodik utan också om några övergripande principer som gäller kommunikation över huvud taget mellan människor. Dessutom vill jag ändra rubriken till samtalsmetodik i stället för samtalsteknik."

Ändringarna kan vara av professionell betydelse för dig, men det ligger också ett egenvärde i att själv få styra och ställa litet så att du får någon kontroll över det du fått i uppdrag att göra.

En doktorand bekantade sig i förväg med den sal i vilken hon skulle disputeras. Hon provade den stol där hon senare skulle utsättas för skärselden och hon vände sig sedan hemma i tankarna vid lokalen.

Detta är knappast möjligt att göra för de flesta talare men alla kan i tid bekanta sig med lokalen och kontrollera att de tekniska anordningarna fungerar och hur. Somliga talare känner sig tryggare om de kommer en stund före alla andra. Då kan du nicka och hälsa på en i taget som kommer indroppande i stället för att ställas inför hela gruppen på en gång. Andra tycker bäst om att komma i sista minuten för att ta itu med uppgiften utan att behöva sitta och bli nervösa under väntetiden.

### Kontroll över publiken

Med det menar jag inte att försöka domptera. Undvik däremot att ducka för åhörarna utan tala till dem. Rikta dig i början till några få personer som ser välvilliga ut och titta dem då och då i ögonen. Sedan kan du efter hand expandera till den övriga publiken. Börja inte med att tala till dem som ser kritiska ut. Då är det lätt att tappa fotfästet. Rikta dig inte heller till personer högt i hierarkin som beslutsfattare, chefer, ordföranden mer än till övriga. Risken finns att de blir besvärade och att den övriga publiken känner sig bortglömd och du uppfattas som inställsam.

### Mental träning

Talarkonsten kan med fördel tränas mentalt hemma med eller utan hjälp av inspelat material. Föreställ dig för din inre syn i avslappnat tillstånd att du uppträder och talar så som du vill kunna göra. Då ägnar du dig åt mental träning med hjälp av sk positiva målbilder. Två varianter kan köpas av oss.

1. Grundläggande avslappningsövningar.
2. Att tala inför-publik-målbildsträning.

Båda finns på kassettband eller som Mp3-filer som kan köpas av oss efter förfrågan

Uppsala den 10 juli 2019

Anders Engquist

