

# Lampenfieber ade – die Betriebsversammlung kann kommen!

## Redetraining im Rhetorikstudio: ein Praxistest für Betriebsräte

„Stellen Sie sich Ihr Publikum einfach in Unterwäsche vor!“ Es ist wohl einer der bekanntesten, aber sinnlosesten Tipps gegen Lampenfieber. Was wirklich hilft? Gezieltes Training! Wo? In sogenannten Rhetorikstudios. Denn auch Betriebsräte haben oftmals mit übermäßiger Nervosität zu kämpfen, wenn sie eine Rede halten oder plötzlich mit dem Management auf Augenhöhe diskutieren sollen. Um Erfahrungen zu sammeln, gibt es die ifb-Rhetorikstudios für Interessenvertreter. Aber hilft das Training dort wirklich? Und was erwartet Teilnehmer vor Ort? Ein Praxistest.



Redaktion

Stand: 6.12.2022

Lesezeit: 04:00 min



© AdobeStock | Julian Schäpertöns

### Die Betriebsversammlung vor Augen

Kennen Sie das? Sie haben genau im Kopf, was Sie sagen möchten. Haben sich Argumente sowie eine sinnvolle Struktur zurechtgelegt und sogar an ein paar „Schmunzler“ gedacht. Sie schreiten selbstbewusst auf die Bühne und dann: alles weg! Als hätte Ihnen eine dunkle Fee die Wörter von der Zunge gestohlen. Sollte Ihnen das bekannt vorkommen, dann geht es Ihnen wie mir. Ich bin 43 Jahre alt und in meiner zweiten Amtszeit im Betriebsrat eines Dienstleistungsunternehmens mit rund 400 Mitarbeitern. Im Frühjahr 2022 wurde ich erstmals zum stellvertretenden Betriebsratsvorsitzenden gewählt, eine Aufgabe – Dinge anschieben, auch mal Sitzungen leiten – die mir Spaß macht. Wäre da nicht diese Angst vor dem einen Moment auf der Bühne. Und jetzt steht auch noch unsere Betriebsversammlung unmittelbar bevor. Hier soll

ich unseren Betriebsrat näher vorstellen, dazu auf das in den letzten Monaten Geleistete eingehen – eine Horrervorstellung vor rund 400 Augenpaaren! Dabei ist mir das Präsentieren gar nicht so fremd, auch in meinem Job muss ich Projekte vorstellen. Großer Unterschied: Die Gruppe ist wesentlich kleiner und mir zumeist vertraut. Was kann ich also gegen mein Lampenfieber tun? Wie schaffe ich es, auf der Betriebsversammlung souverän aufzutreten? Ein Betriebsratskollege, der Veteran in unserem Gremium, erzählte mir von speziellen Rhetorikseminaren. Ich melde mich an.



Redetraining im Rhetorikstudio: ein Praxistest für Betriebsräte

### Angst vor dem berühmten Frosch im Hals

„Redetraining für Betriebsräte Teil I – selbstsicher und souverän sprechen“. Klingt perfekt bei meinem „Problem“. Außerdem steht auf der ifb-Homepage etwas von einem Rhetorikstudio; da lasse ich mich mal überraschen.

Angekommen im Seminarraum, beginnt die Woche mit einer kurzen Vorstellungsrunde und der Frage nach den Gründen, warum wir genau an diesem Seminar teilnehmen. „Um sich in einer Männerdomäne zu behaupten“, sagen beispielsweise zwei Damen unisono. Ein anderer möchte „ein höheres rhetorisches Niveau erreichen“, während zwei weitere insbesondere „Blockaden gegenüber Vorgesetzten“ verspüren. Und, siehe da, ich bin mit meinem Lampenfieber nicht allein. Gleich drei Betriebsratskollegen aus dem Seminar sind wie ich neu in der Rolle des Betriebsratsvorsitzenden.

### Jede Menge Praxisübungen

Während dieser Vorstellungsrunde schweift mein Blick durch den Seminarraum. Das soll das Rhetorikstudio sein? Mehr als einen kompakten Wagen mit allerlei Technik darauf kann ich erstmal nicht entdecken. Wann die wohl zum Einsatz kommt?



*Dann bin ich an der Reihe. Das Herz pocht, der Puls steigt. Warum eigentlich?*





Erst Überwindung, dann Erleichterung!

Nach der Begrüßung unseres Referenten geht es sogleich los mit dem Thema „Rede einleiten – zum Thema hinführen“. Ich hatte es befürchtet, es ist die erste Praxisübung. Jeder Teilnehmer bekommt kurz Zeit zum Nachdenken, die meisten wählen Themen, die sie tatsächlich in ihrem Betriebsratsalltag beschäftigen. Dann bin ich an der Reihe. Das Herz pocht, der Puls steigt. Warum eigentlich? Es geht doch nur um 30 Sekunden frei sprechen. Dann kommt mir der Gedanke: Wir sitzen alle im selben Boot! Ich meistere meinen Einstieg halbwegs souverän, der Seminaranfang ist gemacht. Es folgt sogleich der nächste Auftrag: Eine Rede gut zu strukturieren. Unser Referent gibt uns ein paar nützliche Tipps, damit gehen die Vorbereitungen ziemlich leicht und mit „Arbeitszeitmodell“ wähle ich ein Thema, zu dem in meinem Unternehmen ohnehin bald eine neue Betriebsvereinbarung ansteht. Nach einer kurzen Partnerübung geht es im Seminarraum erstmals vor die Kamera. Der Referent wirft die Spots an, unsere Reden werden ab sofort aufgenommen. Die Kameras und Mikrofone sind so geschickt installiert, dass sie kaum auffallen.



*Die erste Aufnahme kostet Überwindung, doch schon bald überwiegen die positiven Effekte.*



### **Nervosität legt sich schneller als gedacht**

Die erste Aufnahme kostet Überwindung, doch schon bald überwiegen die positiven Effekte. Nacheinander werden die einzelnen Videos angesehen und analysiert. Ich bekomme die Rückmeldung, teilweise zu laut zu sprechen und hintenraus zu schnell zu werden. Etwas, das mir bei aufkommender Nervosität häufiger passiert. Jetzt sehe ich es auf der Leinwand direkt vor mir – unser Referent hat definitiv recht. Dafür sind Körpersprache und Blickkontakt in Ordnung, was auch die Rückmeldungen der Gruppe bestätigen. So schlecht ist es also gar nicht! Bereits nach dieser ersten Bewährungsprobe vor der Kamera legt sich bei den meisten Kollegen im Seminar die Nervosität merklich. Wer sich nicht wohlfühlt, kann eine Runde aussetzen –

macht aber keiner. Ganz im Gegenteil: Schon bei den nächsten Übungen ist spürbar, wie sehr jeder Einzelne auf sein jeweiliges Video hinfiebert. Die Fortschritte sind immens, alle versuchen das Referenten-Feedback unmittelbar beim nächsten Versuch umzusetzen. Unser Referent hatte bei der Begrüßung genau das vorausgesagt, ich hatte ihm nicht geglaubt.



*In jedem Fall helfen die Videoaufzeichnungen und der unmittelbare Eindruck von sich selbst enorm.*



#### **Ich fühle mich gewappnet**

Die Betriebsversammlung kann kommen! Ich fühle mich für meinen Part gewappnet, der Inhalt steht längst. Warum ich die Nervosität so schnell in den Griff bekommen habe, kann ich ehrlicherweise nicht genau sagen. Vielleicht waren es die vielen kleinen Hinweise, die einen selbstsicherer werden lassen. In jedem Fall helfen die Videoaufzeichnungen und der unmittelbare Eindruck von sich selbst enorm.

Mein Tipp für alle zu nervösen Redner: Ein Kugelschreiber in der Hand kann wahre Wunder bewirken. (sit)

#### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de