





Har du *taleangst?*

Å være leder og samtidig frykte å snakke foran store forsamlinger kan være både utfordrende og flaut. Du ønsker jo helst å fremstå som tydelig og uredd og ikke vise for mye svakhet. Så hvordan takler du nervøsiteten i forkant av en presentasjon?

TEKST: TANJA HAUGE REINE
FOTO: PRIVAT OG ISTOCK.COM



Å være åpen om taleangsten kan være klokt, det er greit å vise at du ikke behersker alt. Kanskje har du en god kollega som du kan få en allianse med og som strekker seg litt ekstra for å hjelpe deg i de situasjonene du er nervøs for.

Du skal stake ut kursen og vise vei, motivere og samle, og være et forbilde for de ansatte i bedriften. Kravene og forventningene til en leder er mange.

Det er lett å se for seg lederen som en trygg person som står på talerstolen og snakker karismatisk ut over forsamlingen om bedriftens mål. Men hva hvis du har angst for nettopp slike situasjoner, hvis det knytter seg i magen bare ved tanken på å stå foran de ansatte og snakke om fjorårets gode resultater?

Per Nørbech er psykolog og jobber til daglig i konsultantselskapet Solid Utvikling, der hjelper han både ledere og ansatte som sliter med angst og nerver i forbindelse med presentasjoner. Han bekrefter at det ofte er ekstra vanskelig for ledere som sliter med denne angsten, ettersom de er i en posisjon der de ikke ønsker å vise svakhet.

– Mange ledere har høye forventninger til seg selv, de skal vise vei og fremstå som trygge i lederrollen. Denne opplevelsen blir forkludret hvis du virker nervøs og engstelig når du holder tale. Dette kan være en stor belastning, sier Nørbech.

Han har truffet flere ledere som åpent ber om hjelp til å få bukt med taleangsten, men også møtt de som gjør alt de kan for å prøve å skjule den, ofte uten å lykkes.

– De sliter tungt, noen har til og med sagt nei til lederjobber fordi angsten for å snakke foran folk er så stor, sier Per Nørbech.

Vær åpen

Å være åpen om taleangsten kan være klokt, det er greit å vise at du ikke behersker alt. Kanskje har du en god kollega som du kan få en allianse med og som strekker seg litt ekstra for å hjelpe deg i de situasjonene du er nervøs for. Det kan være mange arenaer for å snakke om taleangsten, men Nørbech fraråder på det sterkeste å innlede en tale eller presentasjon med å innrømme at du er kjempenervøs og har grudd deg lenge.

– Da forteller du til deg selv hvor redd du er, samtidig som du setter tilhørerne i modus til å lete etter bekræftelse på det du sier, det er aldri lurt å snakke seg selv ned, sier psykologen.

Om Per Nørbech:

Psykolog i Solid Utvikling. Har tidligere jobbet i Alternativ Til Vold som daglig leder og fagansvarlig.

Arbeidsområder:

- Ledergruppeutvikling
- Lederskoler
- Teamutvikling
- Medarbeiderskap og relasjonsutvikling
- Personlig og profesjonell utvikling
- Presentasjonsteknikk
- Konfliktforståelse- og mestring



*Per Nørbech,
psykolog i Solid
Utvikling, hjelper både
ledere og ansatte som
sliter med angst og nerver
i forbindelse med
presentasjoner.*



En løsning for mange med sterk taleangst kunne sikkert vært å skygge banen og heller la andre ta seg av presentasjoner og taler, men det er ikke en god idé å unngå å gjøre det man frykter mest, da forsterkes bare angsten.

Slik demper du de synlige nervene

- Behold jakken på hvis du er redd for synlige svette merker.
- Unngå flagrende lapper hvis du skjelver på hendene.
- Husk å puste underveis i talen, du kan ta lengre pustepauser enn du tror.
- Unngå å fikle med hendene, plasser dem heller et bestemt sted og la dem forbli der.
- Ikke vær redd for å se tilhørerne i øynene, menneskelig kontakt demper angsten.

Ta kontroll over situasjonen

Når du kjenner at nervene begynner å komme, enten det er en uke eller kun noen dager i forkant av presentasjonen du skal holde, så anbefaler Per Nørbech å forsøke å ta kontroll over situasjonen.

– Det er viktig å minne seg selv på at det er mulig å gjøre noe med dette. Mange andre situasjoner har du mindre kontroll over, men dine egne tanker og følelser kan du i prinsippet styre selv. Mange sier at det ikke er mulig å styre tankene sine, men hvem andre er det da som gjør det? sier psykologen. Han anbefaler å forsøke å ufarliggjøre følelsen. Angst og nervøsitet er ubehagelig, men ikke farlig og kommer ikke til å sette arr.

– Ta kontrollen over det du gruer deg til. Ikke utsett til kvelden før med å få på plass presentasjonen, jo mer forberedt du er og jo lengre i forkant du ligger, jo mindre angst får du. Forbered bilder, skriv ned alle notater og still deg foran speilet og tren på fremføringen. Mange utsetter og utsetter fordi de gruer seg, men hvis du er godt forberedt og får det til når du øver hjemme så vil du føle at du mestrer og angsten blir dempet, sier Per Nørbech.

Se det for deg

Å se for seg at man holder hele eller deler av presentasjonen kan være en god metode for å roe nervene. Visualisering benyttes mye av idrettsutøvere for å fokusere før store konkurranser, men kan også brukes i de fleste andre situasjoner der nerver og prestasjon er involvert.

– Sett deg ned et rolig sted der du er uforstyrret, jobb med pusten og bruk noen minutter på å komme deg i et behagelig og nesten meditativt modus, pass på at du slapper av i musklene. Nå kan du begynne å se for deg at du holder presentasjonen din og at alt går like bra som du håper på, sier Nørbech. Du trenger ikke nødvendigvis å se for deg hele presentasjonen, men Per Nørbech anbefaler å alltid visualisere de første 20 sekundene ettersom begynnelsen kan være svært avgjørende.

– Kjenner du deg trygg på åpningen så drar du det med deg videre i presentasjonen. Det kan også være smart

å visualisere de mest krevende sekvensene der du kanskje forventer en form for motstand, eller hvis du skal åpne for dialog med publikum underveis. Til slutt anbefaler jeg at du ser for deg en vellykket avslutning, sier psykologen.

Poenget med visualiseringen er å kjenne på en følelse av trygghet og mestring som du skal ha med deg inn i presentasjonen.

Mulighet til utvikling

En løsning for mange med sterk taleangst kunne sikkert vært å skygge banen og heller la andre ta seg av presentasjoner og taler, men Per Nørbech tror ikke at det er en god idé å unngå å gjøre det man frykter mest, da forsterkes bare angsten.

– Selvfølgelig er dette en teoretisk løsning, men da vil du gå glipp av veldig mange muligheter til utvikling. I et indre perspektiv går du glipp av læring, nye ferdigheter, mestring og økt selvtillit. I et ytre perspektiv vil du gå glipp av muligheter til spennende karrierer, nye vennskap og mange sosiale settinger. Å leve et liv uten å utfordre sine egne komfortsoner er et rent tapsprosjekt som ender i dårlig selvtillit, sier Per Nørbech.

– Tenk på det slik som man gjør med fysisk trening av kroppen, det må trenes for å holdes ved like. Du må utfordre seg selv, hvis ikke blir man gammel i hodet. *