

# Taleskræk? Tillykke – du er normal!

Ved du at der findes tre slags taleskræk og at det er helt normalt at blive nervøs når du skal på? Hanne Tholstrup beskriver hvordan du kan lægge en slagplan for at tæmme taleskrækken og lære at tale i stedet for at holde mund.

Af **Hanne Tholstrup** Cand.mag. i retorik, leder af virksomheden Retorisk Rådgivning.

En hyppigt citeret undersøgelse fra *Wall Street Journal* viser at 41% af amerikanske ledere frygter at tale offentligt mere end døden, mens 19% frygter døden mest. Og bag tallet gemmer sig det faktum at 97% af samtlige ledere frygter at foretage en præsentation. Hvordan ser det ud i Danmark? De sidste tre år har jeg undervist mere end 340 advokatfuldmægtige på Advokatsamfundets kommunikationsuddannelse. Her viser det sig at 6 ud af 10 danske advokatfuldmægtige er nervøse for at tale offentligt. Og at 2 ud af 10 i høj grad er påvirket af taleskræk. Dette er tankevækkende når vi ved at advokatfuldmægtige lever af at tale vores sag i de danske retssale. Her er mere information om tre slags taleskræk: retorisk, kognitiv og emotiv, og idéer til hvordan du – eller nogen du kender – kan tæmme den.

## Retorisk taleskræk – form og indhold hænger sammen

Du mangler færdighed i at holde taler eller lave præsentationer. Du har problemer med at finde dit emne, disponere og formulere budskabet så det bliver klart og overskueligt for dine tilhørere.

Sådan håndterer du retorisk taleskræk:

- Læs bøger om præsentationsteknik, find dem på [www.bibliotek.dk](http://www.bibliotek.dk)
- Lær om de fem forarbejdningsfaser: inventio, dispositio, elocutio, memoria og actio.
- Tag et aftenskole- eller weekendkursus i præsentationsteknik.

## Kognitiv taleskræk (intellektuel)

Dit intellekt tager over, der går logos i sagen, du tænker som besat. På samme tid som du er 'på', kører en indre parallel monolog der kommenterer hvor dum du er, hvor ligegyldigt dit indlæg er eller hvor dårligt du formulerer dig. Måske har du ligefrem en ud af kroppen – og hovedet – oplevelse. Dine tanker kredser i en negativ spiral rundt om alle de ting du ikke ved. Men moderne hjerneforskning viser at du kan omprogrammere dine tanker på 21 dage.

Sådan håndterer du kognitiv taleskræk:

- Hurtigskrivning i 10 minutter om emnet: ”Jeg er en god taler fordi...”
- Alle negative tanker skal omgående omformuleres til positive.
- Visualiser at du stopper de selv saboterende tanker ned i en Tupperware boks og sparker til så den flyver ud i det ydre rum.

## Emotiv taleskræk (følelsesmæssig)

Din krop og din følelsesmæssige oplevelse overtager, der går patos i sagen, og du mærker hvordan dine hænder ryster, din stemme bæver, eller hvordan du sveder ukontrollabelt. Den emotive taleskræk er kroppens naturlige forsvarsmekanisme, den stammer fra krybdyrhjernen og giver besked om at angribe eller flygte fra fjenden. Den primitive del af din hjerne forsøger at bilde dig ind at publikum er fjenden.

Sådan håndterer du emotiv taleskræk:

- Find en lærer i Alexanderteknik der underviser dig i at 'rumme' din krop bedre.

Symptomer	Diagnose	Medicin
Jeg skal kaste op	Emotiv	Meditation, åndedrætsøvelser
Jeg ryster som et espeløv	Emotiv	Yoga, kropskontrol
Jeg bliver til grin, jeg lyder dum	Kognitiv	Omformuler negative tanker
Jeg aner ikke om jeg er god nok	Kognitiv	Udfordr perfektionismen
Jeg aner ikke hvordan jeg afslutter	Retorisk	Undervisning i retorik
Hvordan fastholder jeg publikum?	Retorisk	Undervisning i retorik



- Meditation, du kan ikke være i ro med et roligt åndedræt og samtidig være nervøs.
- Hypnose, du programmerer din underbevidsthed til at arbejde med – ikke imod – dig.
- Sensitivitetstræning, for bearbejdning af fobier: på en skala fra 1-10 vurderer du din kropslige reaktion, væn dig til at være på igen og igen uden at give efter eller flygte.

### Undervisning i retorik – begrænset effekt på emotiv og kognitiv taleskræk

På den ene side fokuserer retorikundervisning på at give dig konkrete redskaber og viden om hvordan du bliver en stærk formidler. Samtidig bidrager dine retoriske redskaber til at du kan håndtere at lave gode taler. Men på den anden side er undervisning i retorik ikke en særlig

effektiv metode til at bearbejde kognitiv og emotiv taleskræk. Book eventuelt en retoriker til at undervise dig, og hvis du opfinder de vildeste overspringshandlinger hver gang du skal på, så kunne det være at du har brug for at bearbejde din taleskræk kognitivt eller emotivt i stedet.

### Advarsel: Hvis du ikke er nervøs – så hold din mund!

En afsluttende advarsel om uengagerede talere. De får aldrig det bedste frem i publikum. Og kun en tåbe frygter ikke sit publikum, for det har en indbygget gyllesensor og mærker omgående talerens manglende 'nerve'. Derimod fremstår den engagerede og naturlige – omend nervøse – taler langt mere sympatisk og overbevisende. Det er den taler der vinder sit publikum. Og det er derfor din taleskræk aldrig bør stoppe dig fra at tage ordet! ▶

## Mini-coach dig selv i tre trin

### 1. Skrækscenarie: Jeg kaster op på publikum

Start med alle de negative tanker om din taleskræk. Hvad er det værste der kan ske når din taleskræk bryder løs? Brug noget tid på at overveje og fantasere om det værste mulige scenarie. Kommer du til at kaste op på dit publikum, knækker dine ben sammen under din vægt, eller knækker din stemme? Bliv ved så længe du kan, med at sætte ord på dit værste skrækscenarie. Fordyb dig gerne i følelserne af ubehag og væmmelse over dig selv – bliv ved indtil du løber tør. Og tro mig, du vil løbe tør på et tidspunkt. Det er nemlig min erfaring at vi i virkeligheden ikke kan blive ved ret længe når vi fokuserer 100 procent på det negative i stedet for at forsøge at undertrykke det.

### 2. Drømmevision: Jeg har publikum i min hule hånd

Så er det tid til at vende bøtten og tænke positivt. Hvad er det bedste der kan ske hvis det lykkes for dig at gå på på trods af din taleskræk? Publikum vil se hvad du har på hjerte. De fatter sympati for din præsentation og begejstres over din store viden, din fremragende begavelse og fantastiske faglighed eller enorme charme. Du bliver anerkendt, stråler af selvtillid og virker overbevisende. Du soler dig i beundring. Tænker du; det lyder for klamt? – så gå tilbage til skridt 1 igen, og gentag indtil du løber tør for negative, selvdestruktive og ubehagelige tanker.

### 3. Skrækscenarie eller drømmevision – hvad er realistisk?

Det sidste skridt i denne tretrinnsmodel er at spørge dig selv om hvad du tror kommer til at ske i virkeligheden. Det er nemlig yderst sjældent at dit skrækscenarie vil opstå. De fleste kommer til at grine når de erkender at deres værste forestillinger med stor sandsynlighed ikke bliver til virkelighed. Deres skrækscenarier er usandsynlige. Dermed opstår erkendelsen af at virkeligheden nok befinder sig et sted midt imellem skrækscenariet og drømmevisionen.