Det er da løgn...?

Vores største rædsel er...



Første gang jeg hørte om det, tænkte jeg: Det er da løgn ...

Næste gang tænkte jeg: Det er da løgn - forhåbentlig ...

Dernæst tænkte jeg: Arrrh, der er måske noget om det ...

Måske du som jeg tydeligt husker, første gang du i en større forsamling

blev bedt om at rejse dig og sige nogle få ord.

I stilheden, der fulgte, mens jeg langsomt rejste mig,

havde jeg svært ved at skjule mine knæs rysten.

Min mund blev tør som sandpapir, og mine tanker for hid og did

i et håbløst forsøg på at finde lidt samling på det hele

og få bare en smule kontrol over situationen.

Jeg åbnede munden, og ikke en lyd kom over mine læber.

Jeg rømmede mig og tog en tår vand

og rømmede mig og tog endnu en tår vand.

Sig, hvad der falder dig ind, sagde min chef ind i mit øre ...

I kan ikke lide mig og intet, jeg kan sige, vil ændre på det!

I vil buuuhe mig ud, og jeg vil være fortabt for altid.

Afvist, uelsket og død, var det, der faldt mig ind.

Det kunne jeg sgu da ikke sige.

Det er mig, I skal komme til, hvis I har nogle problemer med de nye tiltag,

lykkedes det mig endelig at fremstamme, mens jeg hurtigt fik sat mig samtidig.

Desværre på kanten af stolen, så den tippede, og jeg lå på gulvet i løbet af nul komma fem.

Salen skraldgrinede, og jeg husker det, som var det igår.

Mig uden pondus, med stængerne i vejret og tilbagestrøget hår.

Der - lige der, besluttede jeg mig for, at det aldrig skulle ske for mig igen.

Enten ville jeg aldrig nogensinde mere rejse mig og sige et par få velvalgte ord,

eller også ville jeg være så forberedt, at jeg kunne gøre det i søvne.

Kan du så holde en tale i søvne nu?



Jeg ved nu ikke, om jeg i dag kan holde en tale i søvne, men jeg er altid klar til at rejse mig og sige nogle velvalgte ord til lejligheden. Det handler i grundtræk bare om at slappe af, trække vejret og være dig selv.

Lettere sagt end gjort tænker du måske - og du har ret. Indtil du har fået færten af det og har prøvet det tilstrækkeligt mange gange, er det for de fleste noget af en udfordring.

Faktisk er der en amerikansk undersøgelse, der viser, at omkring 20 % frygter døden, mens over 40 % frygter at holde en tale. Mange er simpelthen mere angste for at stå på en scene end for at dø, og det er da yderst tankevækkende.

Tænk, at det er så angstprovokerende bare at rejse sig og sige nogle få ord i en forsamling. Det gælder såvel en stor forsamling som en lille forsamling. Også selvom den kun består af få udvalgte personer, du holder meget af.

Det, syntes jeg egentlig i sig selv, er skræmmende, at selv når det er vores nærmeste, frygter vi at blive dømt ikke god nok, afvist og udelukket fra gruppen. Heldigvis har jeg siden lært at tackle situationer som ovennævnte. Både Michael og jeg har undervist i mere end 25 år, og vi har hver for sig og i fællesskab lært mange andre det samme.

Du får lige de 3 tips igen:

1. Slap af
2. Træk vejret
3. Vær dig selv

Bliv Trainer og slip for rædslen

Efter at have taget vores Trainer uddannelse behøver ingen nogensinde mere at frygte, hverken at sige et par små velvalgte ord eller holde lange foredrag og kurser.

Så kom og lær, hvordan du får vingerne til at bære, hvordan du går på scenen, måske ikke med is, men med ro i maven. Du skal tilmelde dig, fordi du også lærer, hvordan du fanger dit publikum, og du får en masse værktøjer til din værktøjskasse.

Du læser mere om vores Trainer uddannelse her

og du tilmelder dig her

Ja tak – Tilmeld mig

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Fleksiba Kommunikation / Flexible Business Group, 2009-2026.

Kilde-URL (modified on 27/01/2016 - 22:14): https://mail.fleksiba.dk/blogs/det-er-da-logn