



Keine Panik.
Große Redner
haben auch
einmal klein
angefangen

CORBIS (2), KK

nannten Zwei-Phasen-Atmung denkt man beim Einatmen dann intensiv an das Lampenfieber, beim Ausatmen an die Veränderung, etwa: „Ich beruhige mich.“ Nach dem zehnten Versuch sollte das Lampenfieber schwächer sein.

Den sprichwörtlichen Frosch im Hals beseitigt man hingegen mit Gähnen. Seufzen lockert auch die Kiefermuskulatur. Auch Schnupperatmung löst Verspannungen, lockert das Zwerchfell und hilft gegen Kurzatmigkeit: Schnuppernd einatmen, Lungen füllen und mit einem Schwung ausatmen. Fünf Mal wiederholen.

Gegen zitternde Hände stellt man sich aufrecht hin und drückt die Handflächen wie eine Tempeltänzerin fest aneinander. Diese Übung hilft Menschen, die bei Bewegung ruhiger werden: Schütteln, als ob man eine klebrige Masse abschütteln wollte.

Stärkenliste. Wenn man genügend Zeit hat, bevor es los geht, darf man sich ruhig ein bisschen aufbauen. „Welche Stärken habe ich?“ Eine Liste erstellen

und aus dieser die Top drei ermitteln und aufschreiben. Motto: „Das kann ich wirklich, auch wenn sonst alles schief zu gehen droht“, betont Zeller.

Beim Gespräch. „Eine zitternde Stimme wirkt inkompetent“, warnt die Traineein. Die Stimme sollte man also im Griff haben, die Atmung kontrollieren, bevor man etwa den Hörer abnimmt. Und: „Man muss kein perfekter Sprecher sein, aber deutlich sprechen. Vor dem Telefongespräch Gedanken machen, Schummelzettel sind erlaubt.“

Gute Haltung. Vor Publikum ist die Haltung wichtig: Der Kopf sollte eine imaginäre Krone tragen, die nicht nach vorne und hinten kippen darf.

Notizen. Auf Stichwortkärtchen wird definiert, welches Redeziel man hat – etwa gute Stimmung verbreiten, ein Auto verkaufen oder ähnliches – nachdem man sich über Vorkenntnisse und Interessen des Publikums Gedanken gemacht hat. Dann wird die Botschaft notiert, also ein Satz, mit dem man gut einsteigen, aber die Rede auch beenden kann.

BERUFE IM FOKUS

Es geht steil bergauf

Seilbahnfachmann: Ein abwechslungsreicher Job mit Zukunft in luftigen Höhen.

Der Beruf des Seilbahnfachmanns steckt noch in den Kinderschuhen: Derzeit wird mit zwölf Lehrlingen in ganz Österreich eine überschaubare Anzahl an Jugendlichen ausgebildet. „Dabei ist der Seilbahnfachmann kein Liftwart und auch kein Saisonberuf. Rund 80 Prozent der Seilbahnen in Österreich sind das ganze Jahr über in Betrieb“, rückt Peter Zauchner, Geschäftsführer der Großglockner Seilbahn in Heiligenblut, das junge Berufsbild ins rechte Licht. Das Interesse der Firmen an den Fachleuten sei groß, ebenso wie die Karrieremöglichkeiten nach der Ausbildung. Die beinhaltet neben den technischen Grundlagen wie der Instandhaltung der Liftanlagen auch kaufmännische Kenntnisse, Marketing-Know-how und Wissen um professionellen Umgang mit Urlaubern.

Isabell Grader hat die ersten Monate ihrer Ausbildung absolviert und ist begeistert: „Der Job ist sehr abwechslungsreich und man ist viel im Freien. Daher muss man wetterfest sein. Nur Höhenangst sollte man keine haben.“ Die 16-Jährige Kärntnerin zieht es nach ihrer Lehre trotzdem nicht in die geheizten Büroräume, sie möchte sich zur Maschinistin ausbilden lassen.

Ausbildung. Dreijährige Lehre mit Berufsschule in Hallein. Im Mai 2009 startet der nächste Jahrgang.

Aufstiegsmöglichkeiten. Vom Maschinist über die Bereichsleitung bis hin zur Geschäftsführung des Seilbahnbetriebs.

Verdienst. Einstiegsgehalt 1400 Euro brutto.

www.karriereamberg.at

KARIN RIESS



Isabell Grader lässt sich zur Seilbahnfachfrau ausbilden