



Den Kreativa Nervositeten

DEN KREATIVA NERVOSITETEN

Den Kreativa Nervositeten riktar sig till personer som skall förbereda en presentation. Syftet är att kunna hantera nervositeten på konkret och positivt sätt.

Att tala inför en grupp är för många förknippat med nervositet. Man oroar sig för att inte lyckas. Man kommer inte ihåg vad man skall säga. Publiken är inte intresserad tror man. För vissa innebär det en gastkramande rädsla och för andra är nervositeten en nödvändig spänning.

Hur bemästrar man nervositeten? Vad är den för något? Går den att vända till något positivt?

Vi blir nervösa utifrån olika grunder. Fantasier, okunnighet och ovana kan vara några grunder för nervositeten. Vi försöker alla att bemästra nervositeten på något sätt. En del av oss vet inte hur vi skall göra och försöker lösa det genom att skjuta undan den, medan andra har ett system för hur de skall hantera situationen.

Det viktiga är att man hittar grunden för nervositeten, på vilket sätt den uppstår och därur börjar hantera den. Vi kanske inte kan bli av med nervositeten helt och hållet, och det kanske inte heller är eftersträvansvärt, men vi kan försöka bemästra den så att den inte bemästrar oss. Man kan försöka vända nervositeten till en resurs, en möjlighet. Något man kan se som positivt.

Här skall jag dela upp nervositeten två kategorier: nervositet som rädsla och nervositet som en uppladdning och fokusering.

Nervositet - rädsla

Nervositet som en rädsla kan delas in i fyra områden. Den ena är nervositet som kommer ur negativa fantasier om ögonblicket, den andra är grundad på dåliga kunskaper i ämnet, den tredje att man faktiskt kommer att ha "motståndare" i publiken och den fjärde att man är blyg.

Negativa fantasier

En oro som kan uppstå kommer ur våra negativa fantasier om vad som kommer att ske. Man kommer av sig. Man kommer att säga fel saker. Man kommer att snubbla eller vad som helst. Det märkliga är att vi har lättare för att ta till oss fantasier om misslyckanden än tankar där vi lyckas och är framgångsrika. Den negativa fantasin kan vara svår att kontrollera. Den griper tag i oss när vi minst anar det. Den kommer över oss, bemästrar oss och tar energi.

Den största delen av vår fantasi styr vi inte, den agerar irrationellt och oöverlagt. Kan vi vända en negativ till en positiv fantasi, en fantasi som underlättar för oss i presentationer, vore mycket vunnit. Fantasin är viktig för kreativiteten och vår förmåga att växa och utveckla oss.

Står man inför uppgiften att tala inför en grupp kan man föregripa den negativa fantasin genom att steg för steg tänka sig in i bilden som finns bakom fantasin, följa den och därigenom avdramatisera, ladda ur den. Man kan på så sätt "söka upp" de negativa delarna i fantasin och därigenom bättre kunna behandla dem.

Vill man dessutom förstärka styrkan i fantasin kan man lägga till tre kreativa steg.

Första steget är att se framför sig någon man ser upp till göra presentationen. Sätt en rubrik på personen som stödjer en positiv attityd. Lättsam, underhållande, personlig, avspänd, formell, informell eller vad som passar. Följ hela presentationen steg för steg från början till slut. Hoppa inte över någon del. När man blir van vid att göra den här typen av övning kan det räcka med fragment för att fånga sättet och den rätta attityden.

Nästa steg är att sätta in sig själv i exakt samma presentation och betrakta sig själv utifrån. Man skall se sig själv göra presentationen på samma sätt som man tidigare sett den man ser upp till göra presentationen. Skall presentationen upplevas som professionell så måste jag se mig själv göra samma presentation trovärdigt, säkert, bestämt, avspänt eller vad jag valt för rubriker på mig själv.

För att lättare få kontakt med den rätta känslan kan man söka den i en situation man tidigare upplevt som avspänd och säker och ta med sig den positiva känslan in i den nya situationen. Till det här krävs det övning. Men det går.

Tredje steget är att betrakta samma presentation inifrån och ut, dvs. vara i sig själv när man gör presentationen. Man är där. Man ser publiken genom sina egna ögon.

Det är viktigt att man är bestämd med rubriken och att man väljer starka rubriker på den egna personen. Ingen självzensur, utan man måste göra sig själv stor, säker och trovärdig. Man måste ta ut svängarna för ett det skall bli en skillnad. Det här är en övning i att kunna betrakta sig själv som duktig, skicklig och säker. Att hålla tillbaks hjälper inte till att stävja nervositeten.

Den här tekniken är en vanlig teknik att öka den personliga prestationen både inom idrottsvärlden och underhållningsvärlden.

Egen okunnighet

En andra orsak till nervositet i form av rädsla är att man inte kan det man skall presentera till den grad man bör kunna det. Här menas inte att man tror att man inte kan tillräckligt, en negativ fantasi, utan att man faktiskt inte kan tillräckligt om ämnet.

Är det så att man inte är kunnig i det man skall tala om skall man antingen läsa på ordentligt eller låta bli att göra presentationen.

En bov i dramat är man själv, sina egna tankar om den egna okunnigheten. Det är inte ovanligt att man tycker att man borde kunna mer, att man borde kunna täcka mer än man behöver, att man är orolig för att lägga sig på fel nivå.

Den enkla lösningen är att hålla sig på en realistisk nivå och att stå för den kunskapsnivån man väljer. En annan lösning är att läsa på och se till så att man har den rätta kunskapen till hands.

Misstroende

En tredje typ av nervositet som tar sig uttryck i en rädsla är den som uppstår när vi skall ställa oss inför en eller flera personer som visar sitt misstroende på något sätt. Man vet, de facto, att det är på det sättet och inte en fantasi. Här talar jag om att de som är emot mig faktiskt är närvarande vid presentationen.

Två grundläggande råd: Det ena rådet är att inte låta dessa personer dominera vare sig den egna koncentration eller de andra lyssnarnas möjlighet att lyssna. Det andra rådet är att strängt hålla sig till dispositionen, strukturen, stolparna i presentationen.

Kommer det upp en fråga som är perifer så avstyr den med motiveringen att den - just är - perifer och inte faller in i sammanhanget. Ordvalet är naturligtvis viktigt så att man inte startar en konflikt. Visa samtidigt att den man riktar sig till är viktig i sammanhanget.

Är det en kärnfråga som ställts så stanna inte upp presentationen utan svara på den till den grad det i denna situation är nödvändigt och gå sedan bestämt vidare.

Ett sätt att föregripa situationen är att blottgöra den. Har man möjlighet att tala med personen eller personerna innan presentationen och förklara att man förstår att de har en annan syn så kan det både stärka mig och dessutom minska inläggen. Ytterligare styrka kan vara att göra en överenskommelse med personerna om att få tala till punkt.

Är man riktigt djärv kan man inför sittande publik göra samma sak. Man talar om att det finns andra med andra åsikter och man ber att få klargöra sina egna

innan man blir avbruten eller motargumenterad. Kanske kan man till och med nämna vilka det gäller.

Ett annat sätt är att i själva presentationsupplägget, i struktureringsarbetet, lägga in de motargument och motfrågor man kan komma att få och bemöta dessa i presentationen. Detta är ett klassiskt sätt att dämpa motargument på.

Blyghet

Ytterligare en typ av nervositet som kan uppstå och som kan skapa rädsla beror på ren blyghet. Det man här kan göra, vilket också gäller för de övriga typerna ovan, är att så ofta som möjligt göra presentationer så att man får distans till sin blyghet. Men samtidigt också ett förhållningssätt till situationen.

Det finns ledare som privat är blyga i någon bemärkelse men i offentlighetens ljus är säkra, bestämda, och till synes avspända. Troligtvis för att de har tränat in ett förhållningssätt och att de har gjort presentationer många gånger. De känner rollen, vet var gränserna går och var möjligheterna finns.

En situation man kan hamna i där nervositeten kan ta överhand är den då man just skall in och göra sin presentation. Man börjar tänka på något parti mitt i framställningen som man givetvis inte riktigt kommer ihåg. Man blir nervös och orolig. Ett sätt att undvika detta är att ta ett steg i taget, inte tänka framåt, och man kommer att med stor sannolikhet att passera partiet utan problem.

Att vara väl förberedd är ett sätt att få bort rädslan. En väl genomtänkt disposition med klart angivna stolpar, "stationer", hjälper till att hålla sig till ämnet.

I början av presentationen, då vi kan känna oss osäkra, är det bra att ha en ordagrant nedskrivna text. I slutet har vi en tendens att slarva för att vi tror att vi är klara och vi kan pusta ut. En del pustar ut en bit innan slutet och slarvar sig igenom resten. Skriv ned slutet ordagrant så att det finns något konkret att hålla sig till. Att i klartext skrivit ut start och slut ger presentationen stabilitet och tydlig.

Ett tips är att parallellt med anteckningarna ha ett strukturträd, en plan över ämnet, en mind-map i någon form. Det förbättrar möjligheten att komma tillbaka efter utvecklingar, improvisationer. Är lyssnarna svåra att få med sig, reagerar svagt och kanske t.o.m. är emot dig eller det som sägs, är en genomtänkt struktur med klart angivna stolpar ett starkt stöd.

Nervositet - rädsla skapar splittring och osäkerhet och därför måste vi i professionella situationer lära oss att bemästra den. Det första steget är att ringa in nervositeten. Hur uppstår den? Är det fantasier? Räcker inte kunskapen till?, Nästa steg är att bearbeta det man ringat in så att det inte är ett hinder för mig. Lösningen ligger inte i första hand i att ta bort nervositeten, det kan vara mycket svårt, utan i att bemästra den.

Nervositet - uppladdning

Den typ av nervositet man bör odla är den som är förknippad med uppladdning, spänning och energi. Den behöver vi vid presentationer. Den ger framställningen nerv och styrka. Det är en kraft, ansamling och koncentration som skall få sitt utlopp under presentationen. Den finns i entusiasmen, i glädjen att delge andra något. Har vi inte den typen av nervositet tillgänglig blir vi lätt tråkiga och kan ge intryck av att vara oengagerade och nonchalanta.

En fälla i att hålla samma presentation ett stort antal gånger är att avspänningen drabbar oss. Vi tycker att vi kan det vi talar om. Vi slarvar med förberedelsen. Vi släpper. Vi tar inte längre situationen på allvar. Detta känner lyssnarna. Har vi inte uppladdningen så måste vi skapa den.

I förberedelsen ligger samlingen, koncentrationen, uppladdningen, men också synen på presentationen. Utgår man ifrån att lyssnarna i första hand är välvilliga och vill lyssna ger det en möjlighet att dämpa den nervositet som bygger på rädsla. Det finns dessutom bara en som vet vad som kommer att hända, vad presentationen kommer att innehålla. Alla andra väntar.

Det är bra att vara nervös. Nervositeten kan vara mycket kreativ om man ringar in den och utnyttjar den för framställningen. Faran uppstår egentligen den dagen man inte längre är nervös.

Samlande punkter

- Ringa in vad Du är nervös för.
- Blunda och betrakta del för del i nervositeten.
- Försök att hitta där det känns som mest.
- Betrakta någon som är bra på att göra presentationer.
- Betrakta Dig själv göra presentationen lika bra.
- Se Dig själv göra presentationen inifrån och ut mot publiken. Se publiken. Visualisera Dig.
- Acceptera laddningen. Se den som en kraft i presentationen.

Att vara väl förberedd i situationen, att ha en effektiv strukturering och att ha greppet om gruppen, är led i denna kreativitet och förmåga att rikta om stora delar av nervositeten.

**DINA "FEL" KAN TE SIG KOLOSSALA FÖR DIG
MEN OBETYDLIGA FÖR DITT AUDITORIUM.
DET ÄR BARA DEN TALARE SOM INTE BRYR SIG
SOM INTE KÄNNER NÅGOT.**