Perfekt präsentieren

Fünf Tipps gegen Nervosität vor der Verteidigung

Was Sie kurz vor der Disputation tun können, um ruhig, fokussiert und souverän zu starten



rooch.de

Fünf wissenschaftlich fundierte Praxis-Tipps gegen Nervosität

Die Minuten vor der Verteidigung empfinden viele Promovierende als Horror: Die Anspannung steigt, das Herz schlägt schneller, die Hände werden kalt, die Gedanken überschlagen sich. Das ist eine völlig normale Stressreaktion auf eine außergewöhnliche Situation. Mit ein paar gezielten Handgriffen gewinnen Sie jetzt Ruhe und Fokus zurück.

Ich erinnere mich noch gut an meine eigene Disputation. Obwohl ich mich wochenlang vorbereitet habe, war der Moment, in dem ich für meinen Vortrag und das Gespräch in den Seminarraum gerufen wurde, überraschend intensiv. Heute begleite ich Promovierende aus unterschiedlichsten Fachrichtungen in der letzten Phase ihrer Doktorarbeit: Wir perfektionieren den Vortrag, klären Fragen und arbeiten an Souveränität und Sicherheit.

Die folgenden fünf Techniken helfen zuverlässig, um in den letzten Minuten vor der Verteidigung Ruhe, Klarheit und Stabilität zu gewinnen.

1 Gehen statt Grübeln

Gehen Sie einige Minuten, zum Beispiel durch den Flur oder das Treppenhaus. Bewegung reguliert Ihr Nervensystem und verhindert, dass Sie nervöser werden und sich in Gedankenspiralen verlieren.

2 Atmen mit System

Atmen Sie vier Sekunden lang ein, halten Sie vier Sekunden, atmen Sie sechs Sekunden aus. (Zählen Sie mit.) Wiederholen Sie das einige Male. So aktivieren Sie über den Vagusnerv den Parasympathikus, also den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Erholung und Regeneration zuständig ist, und reduzieren dadurch Ihre Stressreaktion spürbar.

3 Satz zur Selbstwirksamkeit

Sagen Sie sich sachlich und ruhig: „Ich kenne mein Thema. Ich habe jahrelang daran gearbeitet. Ich habe mich gründlich vorbereitet.“ Das ist kein abstraktes, inhaltsleeres Mantra, sondern ein realistischer, konkreter Satz, der, wenn Sie ihn sich wiederholt wörtlich vorsagen, Ihre Selbstwirksamkeit stärkt, das heißt das sichere Gefühl, dass Sie in der Lage sind, die Herausforderung erfolgreich zu bewältigen und Ihr Ziel zu erreichen.

4 Einstieg visualisieren

Stellen Sie sich nur die ersten 30 Sekunden Ihres Vortrags vor. Beginnen Sie gedanklich mit dem ersten Satz. Wer den Einstieg kennt, kommt leichter in den Flow, und meiner Erfahrung nach läuft der Vortrag nach ein paar Minuten fast immer wie von selbst.

5 Notfall-Satz bereithalten

Wenn Sie ins Stocken geraten oder eine Frage Sie aus dem Konzept bringt, bleiben Sie ruhig und sagen Sie zum Beispiel: „Ich greife das gleich auf – ein kurzer Gedanke vorweg …“ Auf diese Weise verschaffen Sie sich etwas Zeit um durchzuatmen und bleiben souverän. Es ist

überhaupt nicht tragisch, wenn Sie etwas nicht wissen, in einer Prüfungssituation ist es sogar unvermeidlich, dass es dazu kommt – entscheidend ist, dass Sie die Nerven behalten.

Was Sie jetzt tun können

Diese Techniken stammen aus der psychologischen Leistungsforschung, der Stressphysiologie und meiner Erfahrung aus realen Disputationen. Viele Promovierende berichten, dass sie damit selbstsicherer und gelassener auftreten konnten, statt sich von der außergewöhnlichen Prüfungssituation überwältigen zu lassen.

Wenn Sie Ihre Vorbereitung vertiefen möchten: In meinem kompakten E-Book *Verteidigung der Doktorarbeit* finden Sie praxiserprobte Tipps zu Vorbereitung, Vortrag, Fragerunde und mentalem Umgang. Mehr dazu hier:



https://rooch.de/verteidigung

Aeneas Rooch

Präsentationstrainer, Disputationscoach, promovierter Naturwissenschaftler und einer der rennomiertesten Wissenschaftskommunikatoren in Deutschland, arbeitet u.a. für die Max-Planck-Gesellschaft, Universitäten, Quarks und Die Maus.

