

Att tala inför publik

– en checklista

"The first thing I do in the morning is to brush my teeth and sharpen my tongue."

DOROTHY PARKER

Vi har tagit upp hur du bäst ska göra när du talar inför andra på olika ställen i boken, men i detta kapitel har vi sammanställt dessa tips i form av en checklista som du kan titta i före ett framträdande.

Innan du gör entré se till att:

- Du är mentalt förberedd.
- Du luktar gott och är ”hel och ren”.
- Du har klätt dig efter ändamålet.
- Du har djupandats med magen minst tre djupa andetag.
- Du har gjort röstövningar.
- Du är väl förberedd på vad du ska säga.
- Om du har ett nedskrivet manus, använd manuskort i styvare papper (i vykortsstorlek) med stödord. Ha inte vanliga papper, för om du darrar på handen så prasslar det.
- Du har lärt dig ditt manus innantill så gott det går – lär dig åtminstone inledning och avslutning utantill.
- Du har testat all teknik i god tid på förhand.

När du gör din entré:

- Du går rakt in i rummet/på scenen utan att tveka.
- Du kommer in med ett leende på läpparna (tänk på något roligt).
- Du är rak i ryggen (tänk på "glada punkten").
- Du ser de andra personerna stadigt i ögonen (inget flackande med blicken).
- Du har en öppen kroppshållning (inte händerna i fickorna eller armar i kors).
- Du står stadigt och ser till att du syns och hörs bra.
- Du tänker på att även om du är nervös så är det bara 10 procent som syns.
- Du "äger" din scen.
- Du är närvarande och har totalt fokus på din publik.

I rummet/på scenen:

- Du tar in åhörarna genom att vänta in deras tystnad och din egen koncentration innan du börjar. Räkna till minst 3.
- Blås aldrig eller trumma i micken innan du börjar tala i den. Eftersom du testat den innan så VET du att den funkar.
- Börja med några "sop-meningar" så att publiken hinner ta in dig som person först. Du kan säga "glöm inte att sätta mobiltelefonerna på ljudlöst" eller något annat som inte är så viktigt. Publiken har då möjlighet att uppfatta din röst och ta in din person innan du kommer till det viktiga som du vill säga.
- Du talar tydligt och varierar ditt tempo och tonläge.
- Du vågar pausa ibland.
- Om du använder manuskort med stödord, läs inte innantill och stirra stint ner på dem. Regeln är: titta ner – memorera – titta upp – leverera. Tappa inte kontakten med åhörarna.

- Om du har armen i bandage eller något annat som publiken kan tänkas sitta och fundera över, säg varför med en gång, så de inte undrar och missar ditt budskap.
- Bli uppmärksam på om du använder så kallade tankemarkörer, som exempelvis ”liksom”, ”så att säga”, ”du vet”, ”okej” eller ”sånt” ofta. Då börjar till slut lyssnarna räkna dem och tappar uppmärksamhet på det du verkligen vill säga. Fråga dina kollegor om du missbrukar något/några ord.
- Undvik alla ovanor som att klicka med pennan, fingra på något i byxfickan, fingra med håret eller göra någon annan tröstande repetitiv gest som folk till slut börjar räkna.
- Rör dig i rummet/på scenen så kommer du naturligt att använda händerna när du talar.
- Börja med det viktigaste du har att säga. Otaliga är de gånger som jag, Mi, har sett att talarens tid runnit ut och att det viktiga han/hon sparat till slutet aldrig blev sagt.
- Våga bli avbruten med frågor. Vissa sparar frågor till slutet, men då har åhörarna kanske glömt vad det var de ville veta eller också har tiden runnit ut. Vet du inte svaret så be att få återkomma.
- Jämför dig inte med andra. Det du säger är också intressant. Du gör det på ditt vis.
- Var inte för långrandig! (få talare inser att 90 procent av det bifall de får när de slutar är ett uttryck för lättnad).

Tänk på att vara intressantare än lyssnarens tankar! Det kallas för enkanalsteorin och går ut på att vi bara kan tänka en tanke i taget. Har du till exempel lyssnat på vädret på radion och verkligen velat veta vad det blir för väder i östra Götaland för att du ska ut och segla? Och så hux flux har de redan sagt det och hunnit till Norrland och du har missat informationen, trots att du satt och lyssnade. Då har dina tankar irrat iväg på annat håll. Vi tänker

cirka 600-800 ord i minuten, men vi hinner bara tala 120-150 ord på samma tid. Våra tankar fladdrar iväg i en rasande fart och associerar och analyserar, vi drömmer oss bort, förfasas, förförs ... Det gäller att du som talar är så pass intressant att du ”vinner” över den andres tankar. Detta uppnår du genom att det du säger självklart är intressant, att du är engagerad, kunnig och trovärdig och att du dessutom ”fångar” dina åhörare via ditt kroppsspråk, din röst och attityd.

Om du kommer av dig:

- Pausa – titta i ditt manus.
- Drick lite.
- Tappa inte fattningen – oftast märker ingen att du kommer av dig.
- Se varje tillfälle som en övning, inte en ”avrättning”.
- Det är okej att misslyckas – du är för den sakens skull inte misslyckad.
- Minns att publiken vill dig väl!



Mi ger olika tips när du ska tala inför en publik.

När du är klar/din sorti:

- Du slutar när din tid är slut (håll alltid tiden!) eller när du inte har mer att säga.
- Stå lugnt kvar efter att du har slutat.
- Låt publiken applådera.
- Ta emot applåderna – spring inte av scenen eller börja plocka med dina prylar.
- Le – det ger ett varmt sista intryck av dig.
- Gå lugnt av scenen eller sätt dig utan tvekan eller stress.

