

Vom Einstieg zum Abschluss – Die Phasen des Elternabends



Jede Fortbildungsveranstaltung lässt sich in Phasen einteilen, das gilt auch für den Elternabend. Für jeden dieser Abschnitte lernen Sie auf den folgenden Seiten Möglichkeiten kennen, wie er so gestaltet wird, dass diese Grundsätze berücksichtigt werden:

- ✓ Aktivieren
- ✓ wertschätzende Haltung
- ✓ positive Atmosphäre
- ✓ gekonntes Visualisieren und Präsentieren

Vom Ankommen übers Warmwerden und Kennenlernen, bei der Vermittlung von Wissen, der Bearbeitung des Themas und der Ergebnissicherung – zu jedem Zeitpunkt des Elternabends sollen Ihre Zuhörer das Gefühl haben: „Hier bin ich richtig!“

In den nächsten Kapiteln erfahren Sie, wie Sie die Eltern beim Kennenlernen, beim Einstieg ins Thema, bei der Informationsphase, der Bearbeitung, der Zielvereinbarung und beim Abschluss aktiv einbeziehen können.



Tricks gegen Nervosität und Lampenfieber

Feuchte Hände, zitternde Knie, Atemnot? Nervosität gehört auch für erfahrene Redner dazu. Unser Körper greift dann auf uralte Muster zurück: Adrenalin und Thyroxin werden ausgeschüttet. Unser Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Wir sind aufs Höchste gespannt und fluchtbereit.

Diese Reaktion ist vollkommen normal. Viele Schauspieler, Musiker oder Comedians beichten, dass sie sich trotz jahrelanger Praxis jedes Mal von Neuem überwinden müssen, ins Rampenlicht zu treten. Ein wenig Aufregung ist sogar gut für die Rede. Erst diese Nervosität sorgt dafür, dass wir wirklich ganz „da“ sind. Wer zu cool und entspannt an einen Auftritt vor anderen herangeht, wirkt schnell uninteressiert und zu routiniert.

Problematisch wird es erst dann, wenn das Lampenfieber als so störend empfunden wird, dass es den Auftritt in Mitleidenschaft zieht. Beispielsweise wenn wir uns nach einem vermeintlich verpatzten Auftritt nicht mehr zutrauen, das Wort zu ergreifen. Oder wenn Angst und Nervosität krank machen.

Das können Sie tun, um Lampenfieber zu bekämpfen:

Einen Tag vorher

Gut vorbereitet sein – Sie sind bestens im Thema, wissen genau, was Sache ist? Sicherheit im Thema ist eine wichtige Voraussetzung für Gelassenheit. Sagen Sie sich selbst: „*Ich bin gut vorbereitet. Ich kenne mein Thema.*“ Der Nutzen solcher positiver Selbstgespräche ist inzwischen gut belegt, selbst Spitzensportler bereiten sich damit auf Wettkämpfe vor. Nutzen Sie außerdem Hilfsmittel, wie Karteikarten mit Stichworten, wenn Sie Angst haben, etwas zu vergessen. Niemand wird Sie deshalb für unprofessionell halten.

Üben – Während Ihres Vortrags reden Sie frei, unterstützt von Stichworten auf Karteikarten. Den Einstieg sollten Sie dagegen Wort für Wort aufschreiben und auswendig lernen. Probieren Sie die ersten Sätze vorher aus, am besten vor einem Spiegel. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und entwickeln ein Gespür für das richtige Sprechtempo.

Positive Thinking – Stellen Sie sich die Redesituation positiv vor. Sie haben die Gelegenheit, vor Menschen, die Ihnen wohl gesonnen und die am Thema interessiert sind, über etwas zu sprechen, das Ihnen am Herzen liegt. Machen Sie sich klar, dass die Eltern aus Interesse kommen. Vielleicht hilft es Ihnen auch, sich Ihren Vortrag eher als Dialog vorzustellen, als ausgedehntes Gespräch, bei dem Sie die anderen eben einfach informieren.

Unmittelbar vorher

Kurz vor dem Vortrag helfen Ihnen Atemübungen, Ihre Nervosität in den Griff zu bekommen. Sie können diese Übungen ganz unauffällig durchführen, schließlich haben Sie jetzt keine Zeit mehr, es sich auf einer Yogamatte bequem zu machen.

Übung 1

Tief einatmen – Luft halten – ausatmen.

Achten Sie darauf, in den Bauch zu atmen statt nur den Brustkorb aufzublähen und dabei den Bauch einzuziehen. Dann würde das Zwerchfell Richtung Lungen drücken, die Folge wäre Atemnot statt Atemfülle.

Übung 2

Hände über dem Bauch falten – durch die Nase tief in den Bauch einatmen – kurz halten – langsam durch den Mund ausatmen.

Bei dieser Übung wölbt sich der Bauch nach außen, die Atmung ist bis in den Lendenbereich spürbar. Diese so genannte Bauchatmung bewirkt, dass die Stimme fest und sicher klingt.

Übung 3

Atmen Sie durch die Nase ein, als würden Sie schnuppern. Wenn Ihre Lungen ganz gefüllt sind, atmen Sie auf einmal durch den Mund aus. Danach legen Sie eine kurze Pause ein (fünf bis zehn Sekunden), bevor Sie erneut „schnuppernd“ durch die Nase einatmen, durch den Mund aus und danach eine Pause machen. Wiederholen Sie das einige Male – diese Übung löst schnell Verspannungen und wirkt gegen Kurzatmigkeit – ideal bei Lampenfieber!

„Das ist doch allen klar?“ – Ziele formulieren



Sicher veranstalten Sie Ihren Elternabend nicht nur deshalb, weil „man das eben so tut“ oder weil es in der Konzeption steht. Jeder Elternabend sollte ein klares Ziel haben. Wenn dieses Ziel feststeht, ergibt sich ein Großteil der Planung oft von ganz alleine. Wichtig ist nur: das Ziel möglichst konkret zu definieren und in klare Worte zu fassen.

Je deutlicher Sie für sich und Ihr Team das Ziel formulieren, desto leichter fällt die Planung. Denkbare Ziele eines Elternabends können sein:

- ✓ Information vermitteln
- ✓ Erfahrungen austauschen
- ✓ Absprachen treffen
- ✓ Entscheidungen fällen

Wenn Sie das Thema Ihrer Veranstaltung, z.B. „Gesunde Ernährung“, gefunden haben, überlegen Sie, am besten im Team, was konkret an dem Elternabend erreicht werden soll.

„Das ist doch klar“, denken Sie jetzt vielleicht. „Wir wollen den Eltern klarmachen, dass sie ihren Kindern in Zukunft keine Süßigkeiten und Kuchen als Frühstück mitgeben sollen. Außerdem wollen wir darüber informieren, was wir unter gesunder Ernährung verstehen, und die Eltern anregen, zu Hause ebenfalls einiges davon umzusetzen. Das ist alles.“

Ganz klar? Was hier so schnell dahingesagt ist, beinhaltet eine ganze Reihe von Zielen:

- ✓ Allgemein über gesunde Ernährung **informieren**,
- ✓ eine **Absprache treffen**, nämlich, dass keine Süßigkeiten in den Kindergarten mitgebracht werden,
- ✓ und Anregungen geben, das Erfahrene auch in Zukunft umzusetzen, d.h. eine **Verhaltensänderung** erreichen.

So aufgeschlüsselt wird deutlicher, dass nicht nur eines, sondern gleich mehrere Ziele vorliegen. Das passiert uns öfter als gedacht und führt schnell zur Enttäuschung, wenn nicht alles erreicht wird.

Nicht alle Ziele sind gleich wichtig. Im vorliegenden Fall kann je nach Situation die (sachliche) Information, die Verhaltensänderung oder die konkrete Absprache das vorrangige Ziel sein. Über eine solche Gewichtung sollten Sie sich vor dem Elternabend im Team verständigen, denn sie bestimmt, wie ein Thema aufbereitet wird.