

*Zusammenfassender Bericht von Michael Götz, M. Götz Agrarjournalist GmbH, Eggersriet*

## „Zu Bundesräten machen“

*Selbstbewusstes Auftreten will gelernt sein am Tag der Landjugend*

**Selbstbewusstes Auftreten fällt leichter, wenn man sich wohlfühlt. Anstatt Druck auf sich selbst aufzubauen, sollte man eine Atmosphäre schaffen, die einem selbst gut tut.**

Viele Menschen haben furchtbare Angst, vor anderen zu sprechen, sagte Florian Rexer am gut besuchten OLMA-Forum am 23. Tag der Landjugend am Sonntag, 13. Oktober und gewann mit guten praktischen Beispielen und kleinen interaktiven Übungen die volle Aufmerksamkeit der jungen Menschen.

### «Ihr müsst euch wohlfühlen»

Lampenfieber lässt sich nicht wegzaubern, denn der Körper reagiert schneller, als man denken kann. Wie es möglich ist, Angst und Nervosität zu minimieren, hat der ausgebildete Comedian und Schauspieler Florian Rexer durch Beobachtung an sich selbst und an anderen gelernt. Ganz oben steht das selbstbewusste Auftreten. Jeder Mensch spielt wie ein Schauspieler eine Rolle, aber er muss immer wieder zu sich selbst zurückfinden. Doch wie tritt man bei mündlichen Prüfungen oder bei Vorstellungsgesprächen selbstbewusst auf? „Ihr müsst Euch wohlfühlen“, ist der wichtigste Tipp. Das heisst, authentisch, sich selber sein. „Nichts Anderes machen, als was ihr gerne macht.“, rät der erfahrene Kommunikationstrainer. In einem grossen Saal spricht zum Beispiel der eine lieber am Mikrofon oder hinter einem Rednerpult, der andere spricht lieber von seinem Platz aus. Jeder soll es so machen, wie es zu ihm passt.

### «Das Lächeln wird zurückkommen»

„Denke, die tun mir nichts“, empfiehlt der Referent derjenigen, die zu einem Vorstellungsgespräch geht. „Stelle dir vor, dass sie dich anlächeln.“ Rexer zeigte es am Beispiel einer jungen Frau, die er nach vorne bat. Als das Publikum sie „böse“ anschaute, verspannte sie sich, waren die Blicke des Publikums freundlich, entspannten sich ihre Gesichtszüge ganz instinktiv. „Ihr müsst selber Ruhe ausstrahlen. Das überträgt sich“, rät der Lehrer für selbstbewusstes Auftreten. „Wenn Dir einer Angst macht, schaue ihn an und lächle“, das Lächeln wird zurückkommen. „Oder erinnere Dich an einen guten Lehrer.“ Das Schwierige in einem Vorstellungsgespräch oder in einer Prüfung seien die ersten zehn Minuten. In dieser Zeit müsse man alles tun, um sich wohl zu fühlen. Offensichtlich soll man sich nicht unter Druck setzen. Stattdessen solle man sich Zeit für sich selbst nehmen. Rexer geht dabei soweit, dass er sagt: „Seid Sturköpfe, seid Egoisten.“ Weil es offensichtlich wichtig ist, sagt er eindringlich: „Bitte zieht die bequemsten Klamotten an.“ „Machen Sie aus den Leuten Bundesräte“, hatte Damian Büsser, Präsident der Landjugend OLMA den Redner aufgefordert. Ob es soweit kommt, sei dahingestellt, aber es dürfte den jungen Leuten helfen, in Gesprächen besser aufeinander zuzugehen.

### Landjugend St.Gallen-Bodensee gewinnt „Wetten, dass“

In einer Arena mit vollbesetzten Rängen zeigten die Landjugendvereinigungen St.Gallen-Bodensee, Geis aus dem Luzernischen, Zürich-Oberland und Neckertal ihre Kreativität und ihr Können. Geboten wurden Bierkistenabseilen, Brückenbauen, auf Skiern Wäsche aufhängen und Eiswürfel crashen. Laura Alder und Ivo Baumann moderierten die spannenden Wetten. Nicht immer war es möglich, die Zeit einzuhalten, aber das tat weder der Laune der Wettkämpfer noch des Publikums Abbruch. Letzteres bestimmte schliesslich die Siegermannschaft, nämlich die Heim-Mannschaft St.Gallen-Bodensee mit dem Bierkistenabseilen. Gemessen wurde die Lautstärke des Klatschens mittels eines Schallpegelmessers.

Michael Götz (Dr. Ing. Agr.)  
M. Götz Agrarjournalist GmbH  
Säntisstrasse 2a, CH-9034 Eggersriet  
Tel. +41-71-877 22 29  
[info@agrارjournalist.ch](mailto:info@agrارjournalist.ch) / [www.agrarjournalist.ch](http://www.agrarjournalist.ch)