

PREPARED

# BLI EN

god

## – og kurer sosial angst

Av INGUNN SALTBNES LEINE og BJØRN THUNÆS (foto)

**Etter at du har holdt din første tale, blir selvbildet ditt aldri det samme.**

Professor Paul Moxnes, organisasjonspsykolog ved Handelshøyskolen BI, mener at frykten for å holde tale i selskap og forsamlinger er en svært vanlig sosial angst.

– Det er bare én ting nordmenn frykter mer enn døden, og det er å holde tale, sier han.

– Folk hopper i strikk og rafter, men når de skal holde tale, så knytter det seg helt for folk. De er veldig redde for å dumme seg ut, mener profesjonell toastmaster og standupkomiker Anders Martinus Tangen.

Han mener en tale er utmerket medisin for å kurere sosial angst.

Dersom man tvert imot gir opp, virker det konserverende på personligheten.

– Det blir som å legge sjela i en hermetikkboks hvor alt blir som før. Du risikerer da å få en livslang angst for taler, sier Moxnes.

### Positiv redsel

Redselen og nervøsiteten de aller fleste føler før de skal i ilden, er positivt, mener ekspertene. Red-



**RIKTIG:** Ha blikkontakt med den/de du snakker til. Forbered deg godt, og kast det store manuset. Forhold deg kun til et lite diskret manuskript med blikket i ilden.



## Viktig med press

Samtidig er det svært viktig at man presser seg til å gjøre det, mener professor Moxnes.

– Å holde en tale er svært viktig for egen utvikling.

Klarer du å tvinge deg gjennom lite søvn natten før, hjerte-bank og skjelvninger og gjennomføre talen, endrer det personligheten din for alltid. Du har greid noe du ikke har greid før, og du har lært noe nytt om deg selv, sier Moxnes.

selen skjerper deg og gjør talen levende.

Har du bare gjort det en gang, har du også langt på vei kureret din skrekk.

Å gjennomføre en tale er positivt for egen utvikling, uansett hvor dårlig det går.

Fordi du vet med deg selv at «jeg gjennomførte det, jeg stakk ikke av», mener professor Moxnes.

E-post: [ingunn.saltbones.leine@vg.no](mailto:ingunn.saltbones.leine@vg.no)

# Verst å takke for maten

Takk-for-maten-talen er spesielt utfordrende og vanskelig.

Derfor har forfatter Steinar Bø skrevet boken «takke for maten» til hjelp for alle som mer eller mindre frivillig må i ilden.

– Talen kommer sist i måltidet, folk har spist og drukket mye, og det kan være vanskelig å få ro i rekkene, sier han.

## Gode historier

Den som tar ordet som siste eller eneste taler før taffelet heves, møtes alltid med store forventninger.

Ekstra stor utfordring er det dersom den kommer etter en rekke lange taler.

Etter en langdryg middag er det



**TAKKER FOR MATEN:** Steinar Bø har skrevet boken «Takke for maten».

Foto: INGUNN SALTBOGES LEINE

en stor utfordring å løste stjerningen. Men ikke umulig.

Bø som selv er en erfaren taler, legger stor vekt på bruk av gode historier og sitater.

– Kunsten er å få folk med seg fra første stund.

Begynn med en god historie som gjerne er knyttet til noe som har skjedd i løpet av selskapet, sier han.

En annen utfordring knyttet til takk for maten-talen er at man ofte ikke vet på forhånd at man skal holde den. Ifølge tradisjonen skal den

som har vertinnen til bords, takke for maten.



## Slik takler du angsten:

- Det er normalt å grue seg. Dette gjør bare at du skjerper deg, og talen blir bedre.
- Gjør det som normalt får deg til å roe deg ned og bli trygg.
- Skriv ned poenger og stikkord så fort du kommer på dem. Dette virker beroligende i seg selv.
- Forbered deg godt. Hold talen for deg selv i speilet.
- Visualiser talen slik det kommer til å bli der du skal holde den. Hva du skal ha på deg, hvor i lokalet du skal stå etc.
- Snakk sakte, tydelig og i et dypt stemmeleie. Da virker du tryggere, og blir tryggere.
- Snakk lavt og intenst. Da får du mer autoritet.
- Snakk til den personen i forsamlingen/selskapet som gir deg mest positiv respons.
- Er det vanskelig å vite hvor du skal gjøre av hendene mens du taler, så hold i stolryggen. La tallerken og serviett være i fred.

## Slik lykkes du:

- Forbered deg godt. Men la det være rom for improvisasjon nderveis.
- Tenk på hva du virkelig har på hjertet. Det er viktig at talen blir personlig.
- Ha kun stikkord tilgjengelig når du skal holde talen. Ren opplesning fungerer dårlig.
- La lappen med stikkordene være liten og diskret.
- Bruk enkelt språk.
- Start talen med en god historie for å få folk til å lytte.
- Velg et hovedpoeng og underbygg det.
- Ikke innled med å dra deg selv ned. «Jeg er ingen taler» eller «Jeg har ikke fått forberedt meg, men ...» drar ned forventningene fra første sekund.
- Hvis du skal være litt frekk med noen, ironiser over deg selv først.
- Ikke tal for lenge. En effektiv og poengtert tale tar 3–5 minutter.
- Ha en markert avslutning, gjerne med en morsom historie eller sitat.
- Avslutt gjerne med å skåle for vertskapet eller den som feires.



# TALLER



**TYGGING:** Ikke tygg på briller eller penn. Men ønsker du en intellektuell stil, gjør det ikke noe om brillene tas av og på.



**DISKRET MANUS:** En litt  
bør gjøre null





...skret  
... som manus.

**FINN-FREM SMILET:** Talen blir best når den formidles med ekte smil og varme. Professor Paul Moxnes mener man bør tale uansett hvor nervøs man er. – Å stå opp foran en forsamling og holde tale er viktig for selvutviklingen, sier han.



**MUNNEN DEKKET:** Ikke hold hendene foran munnen. Du har ikke noe å skjule og ordene skal UT!



**NERVØS:** Hendene i lommen gjør deg at du ser forknytt ut. Hold heller i et lite manuskript med den ene hånden, og i stolryggen med den andre.

## Begrens deg!

- Er du hovedtaler i et selskap, tåler folk 15 minutter tale. Andre bør ikke gå over 5-7 minutter.
- En tale bør komme fra hjertet, men være innom hjemmen: Finn ut hva vil du si – si det klart – og slutt å si det!
- Pinlige avsløringer og ironi hører ikke med. Vær hyggelig!

Det er alltid noen som kan misforstå ironi.

- Bruk gjerne manus, da er du selv godt forberedt og gir tilhørerne et betryggende inntrykk av at du er det.

Kilde: Journalist Siv Nordrum – tidligere statssekretær og taleskriver for statsminister Kjell Magne Bondevik i fire år.

# Dette kjennetegner gode talere

- Er folkelige og ikke pompøse.
- Kjenner sitt publikum godt
- Etablerer kontakt – forteller gjerne noe kort om seg selv som relaterer dem til publikum.
- Forteller hva de skal si og hvor lenge. Gir folk et løfte om at det finnes en slutt.
- Bygger opp talen til et klimaks, har fokus og struktur.
- Bruker humor og selvironi.
- Har korte setninger og noen gode poenger.
- Viser dannelse med kunnskap og sitater, men har magemål! Skjuler ikke seg selv bak andres sitater.
- Unggår å fremheve seg selv.



**GOD TALER:** Kristin Halvorsen er seg selv. Snakker folkets språk. Spiller på følelser, samler og inkluderer – og kombinerer med kunnskap. Foto: SCANPIX

Kilde: Førsteamanuensis Maria Isaksson ved Handelshøyskolen BI, underviser i retorikk.

