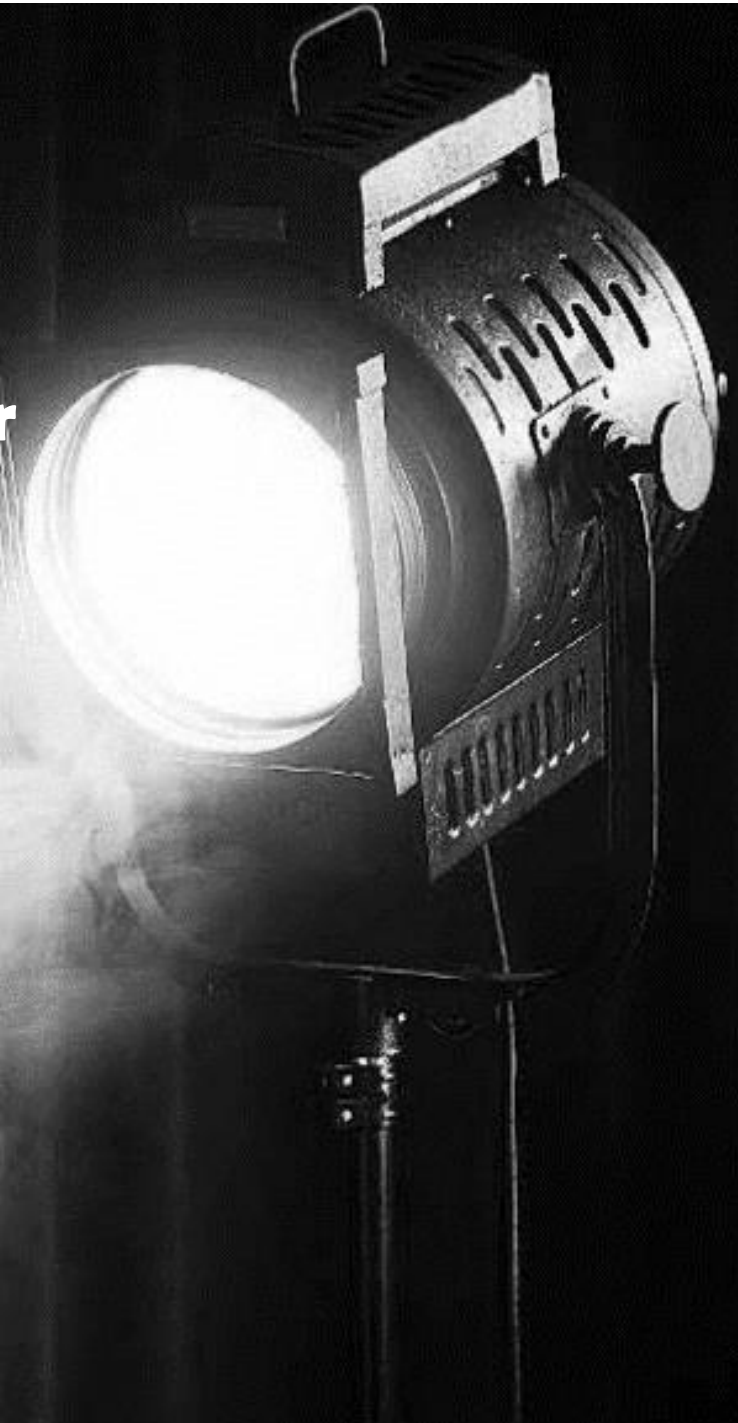


**„Sicher Auftreten leicht
gemacht“**



Was ist Lampenfieber?

- **Anspannung, die Nervosität und den Stress vor einem öffentlichen Auftritt**
- **Eng verwandt mit Sprechangst, Prüfungsangst, Mikrofon- und Kameraangst**
- **In der Psychologie als „Performance Anxiety“ bekannt**



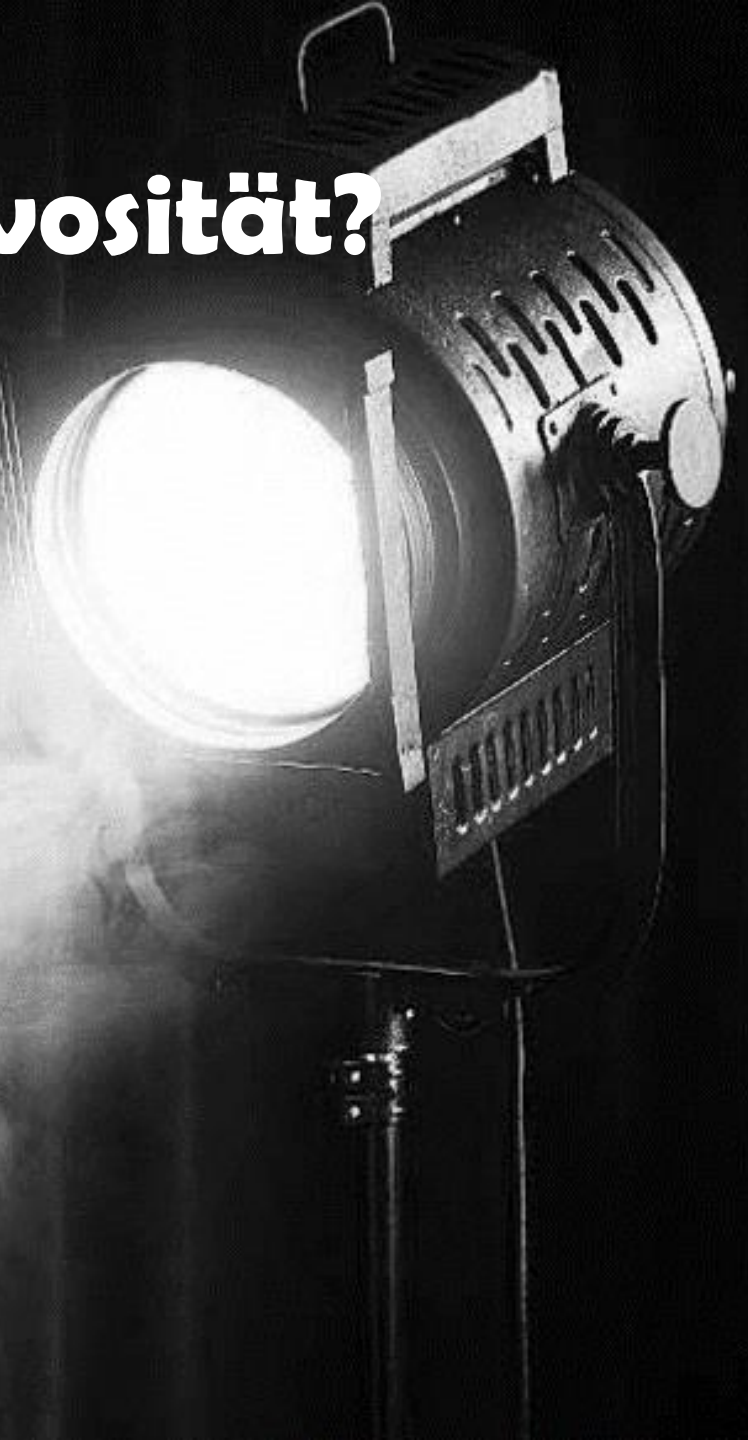
Wie entsteht Lampenfieber?

- **Stress ist eine natürliche Reaktion auf Ausnahmesituationen**
- **Menschen sind soziale Wesen, Anerkennung anderer ist enorm wichtig**
- **Die Nieren produzieren Adrenalin**
- **Stärkere Durchblutung von Gehirn und Muskeln**
- **Steigerung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsvermögens**
- **Typische Symptome: Herzklopfen, Zittern, Erröten**



Was tun gegen Stress und Nervosität?

- **Stichwortliste**
- **„Kaltstart“**
- **Vergewissern (funktioniert die Technik?)**
- **Icebreaker**
- **Bewegt euch während des Vortrags**
- **Lockert euren Körper auf**
- **Positiv denken**
- **Tief durchatmen**



Was tun gegen Stress und Nervosität?

4

**Sekunden
Einatmen**

7

**Sekunden
Ausatmen**

11

**Minuten
lang**

arte

Lampenfieber



Redemittel für Präsentationen -Begrüßung

... zunächst möchte ich mich sehr herzlich dafür bedanken, dass ich heute bei/zu Ihnen sprechen darf.

Redemittel für Präsentationen -Nennung des Themas

Ich möchte (Ihnen)
heute / nun über
... berichten.

Redemittel für Präsentationen - Abgrenzung des Themas

Ich bitte Sie dabei auch um Verständnis,
dass ich heute auf X nicht eingehen kann.

Redemittel für Präsentationen - Gliederung des Vortrags

Zuerst / Zunächst spreche ich über ..., dann
komme ich zu ..., im dritten Teil befasse ich mit...
dann mit ...

Redemittel für Präsentationen - Strukturierungselemente

Ein weiterer *Aspekt/Gesichtspunkt* ist... /
Nicht unerwähnt bleiben darf auch ...
Besonders betont werden muss, dass...

Redemittel für Präsentationen - Übergänge

Soweit zum Thema X. Jetzt/Damit komme ich zu Thema Y.

Redemittel für Präsentationen - Wiederaufnahme eines Themas

Ich sagte schon: ...

Redemittel für Präsentationen - auf Vorwissen Bezug nehmen

Wie sie sicher / vielleicht schon wissen...

Redemittel für Präsentationen - Beispiele nennen

Hierzu ein Beispiel...

Redemittel für Präsentationen - Zusammenfassung

Bevor ich zum Schluss meiner Präsentation komme, möchte ich kurz die wichtigsten Punkte noch einmal zusammenfassen:

Redemittel für Präsentationen - Abschluss

Wenn Sie keine weiteren Fragen haben, möchte ich jetzt meinen Vortrag beenden.

Redemittel für Präsentationen

- Dank

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Ich bin gerne bereit, Fragen zu beantworten.

Fazit

- Nervosität ist Menschlich, jeder hat Lampenfieber egal ob Profi oder Amateur
- Es gibt Techniken gegen Lampenfieber
 - Bewegung, Atemtechniken, Einstiege etc.
- Ein Vortrag steht und fällt mit der Vorbereitung
 - Vorsprechen, Zeitstoppen, Aufnahmen mit dem Handy
- Redemittel können helfen, einen Vortrag zu strukturieren
- Wie bei allem gilt: Kein Meister ist vom Himmel gefallen!

