

Tipps und Tricks für eine gute Präsentation

Wer kennt es nicht? Die Hände zittern, das Herz schlägt schneller, die Stimme versagt. Diese gemischten Gefühle sind vor einem Auftritt völlig normal. Für die einen ist es der absolute Horror und für die anderen ist das Stehen vor Publikum nichts Spezielles. Es gibt viele einfache Tricks, die deine Auftrittskompetenz verbessern können.

Lampenfieber:

- › Beschleunigter Herzschlag
- › Körper schüttet massenhaft Adrenalin aus
- › Blutdruck steigt
- › Muskeln spannen sich an
- › Wir schwitzen
- › Tunnelblick

Vor der Präsentation:

- › Präsentation Übung macht den Meister
- › Genügend Schlaf
- › Ausreichend Flüssigkeit
- › Plan-B haben
- › Alle Kabel etc. einpacken
- › Videos von guten Präsentationen anschauen

Nervosität bekämpfen:

- › Vorbereitung ist alles
- › Früh ankommen, Räumlichkeiten besichtigen
- › Positive Gedanken
- › Tief ein- und ausatmen
- › Alle Muskeln im Körper an- und dann wieder entspannen

Während der Präsentation:

- › Positive Ausstrahlung
- › Körpersprache ist die halbe Miete
- › Gesten sind gut
- › Präsentation mit Bildern schmücken
- › Augenkontakt halten
- › Füllwörter vermeiden, stattdessen eine kurze Pause machen
- › Locker bleiben
- › Sich Zeit lassen
- › Positiv denken
- › Nicht ablesen

Nach der Präsentation:

- › Feedback einholen

