



Üben

Ängste zu überwinden

Hier findest du eine Liste mit den Gründen, warum du manchmal nicht vor einem Publikum sprechen möchtest und auch die Lösungen um diese Ängste zu überwinden. Wie du sehen kannst, kommen die Ängste von mangelnder Vorbereitung und Übung oder der mangelnden Beachtung und Einhaltung einfacher Kommunikationstechniken, die jeder lernen kann.

Für jede Ursache gibt es eine praktische Lösung, die in den „Präsentiere dein Können“-Lernhilfen gezeigt und erklärt werden.

URSACHEN FÜR ANGST	LÖSUNGEN	„PRÄSENTIERE DEIN KÖNNEN“-LERNHILFEN
Sich nicht gut vorbereitet fühlen und Angst ins Stocken zu geraten oder den Faden zu verlieren	Plane und organisiere die Inhalte deines Vortrages genau	Einen Vortrag vorbereiten
Sich mit dem Umgang mit Hardware und Software nicht sicher fühlen	Übe im Vorhinein bis du dich sicher fühlst	Präsentieren mit visuellen Hilfsmitteln
Unregelmäßigkeiten oder Schwierigkeiten beim Atmen während Vorträgen	Lerne und übe richtiges Atmen	Atemtechniken für das Sprechen vor Publikum
Glauben, dass die eigene Stimme nicht für das Sprechen in der Öffentlichkeit geeignet ist	Verbessere deine Stimmqualität mithilfe geeigneter Übungen	Einsatz der Stimme
Sich körperlich nicht locker, sondern tollpatschig fühlen, beim Sprechen vor Publikum	Übe die richtige Haltung und die Körpersprache	Einsatz der Körpersprache
Es nicht gewöhnt sein, laut zu lesen und schon gar nicht vor Zuhörerinnen oder Zuhörern	Lerne und übe lautes Vorlesen vor Kindern	Lesen vor Publikum
Mit Fragen, Einwänden oder Diskussionen nicht umgehen können	Lerne im Vorfeld alles über dein Publikum und bereite eine Strategie vor, für den Umgang mit schwierigen Fragen	Mit Fragen umgehen und einen Standpunkt vertreten
Sich Sorgen machen, sich die Inhalte des Vortrages nicht merken zu können und nicht alles unter Kontrolle zu haben	Übe deinen Vortrag und wiederhole ihn vor Menschen denen du vertraust	Vorbereiten für den großen Tag