

# Reden und Präsentieren

Gekonnt überzeugen und wirkungsvoll präsentieren

- **Die persönliche Vorbereitung**
  - Wie Sie Ihren Körper beruhigen
  - Wie Sie Ihren Geist beruhigen
- **Der Einstieg**
  - Wie Sie den Einstieg gut überstehen
- **Gekonnt überzeugen**
  - Energieaufwand beim Zuhörer durch bildhafte Ausdrucksweise vermindern
  - Bildhaft sprechen
  - Präsentationsmittel
  - Übung macht den Meister!
- **Einige Worte zum Abschluss**
- **Tages-Clearing**





„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“

*Augustinus*



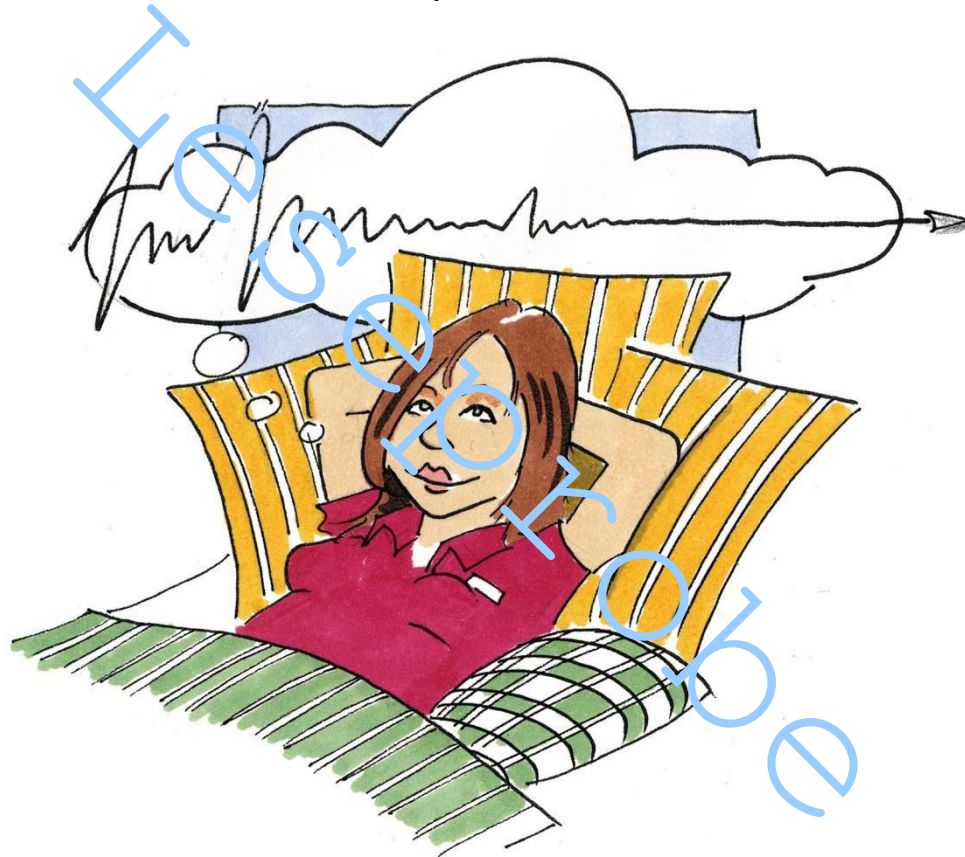
## Lampenfieber



Lampenfieber sorgt dafür, dass Sie hellwach und konzentriert sind.



Gönnen Sie Ihrem Körper vor dem Auftritt Ruhe ...



... und bauen Sie körperliche Spannungen ab.



So können Sie schnell entspannen ...



... und sich positiv programmieren.



Schonen Sie Ihre Stimmbänder ...



... und vermeiden Sie Aufputschmittel!



Wie Sie Ihren Geist beruhigen



Ablenkung ist der Schlüssel zum Erfolg

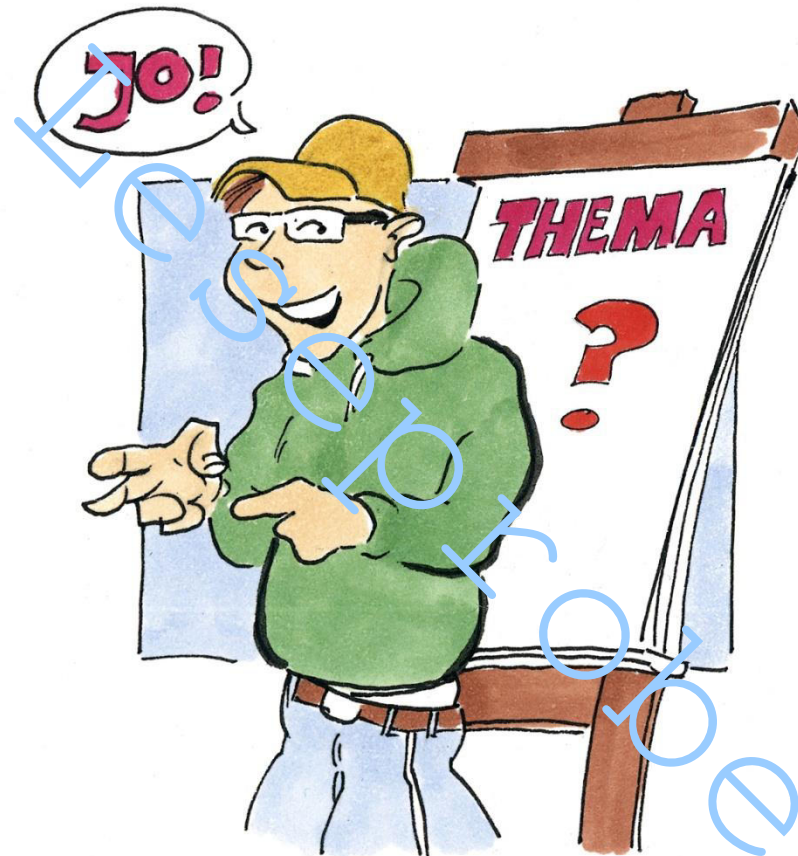




## Realistische Selbsteinschätzung und positive Grundeinstellung

- Für das Thema begeistern
- Präsentation proben
- Stichworte notieren
- Sich wohl fühlen





Ihre Kleidung soll niemals wichtiger sein, als die Botschaft, die Sie vermitteln möchten.

