

Ihr Logo

# Reden und Präsentieren

SEMINARVERANSTALTUNG



**Musterunternehmen  
Deutschland AG**

*(Logo Ihres Auftraggebers)*

**Musterunternehmen Deutschland AG**

*(Firmenbezeichnung Ihres Auftraggebers)*

Datum

*(Datum der Seminarveranstaltung)*

- **Musterunternehmen**
- Musterstraße 1
- 12345 Musterstadt

- **Telefon:** +49 123 123456
- **Telefax:** +49 123 123457

- **http://www.trainplan.de**
- **E-Mail:** mail@trainplan.de

LESER

Das vorliegende Skript ist Bestandteil der Seminarkonzepte TRAINPLAN®, welche nur mit einer gültigen Lizenzierung/Firmierung vom jeweiligen Lizenznehmer verwendet werden dürfen. Eine gültige Lizenzierung beinhaltet die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Teilnehmerskriptes, jedoch nur an Seminar- und Schulungsteilnehmer des Lizenznehmers. Der Lizenznehmer ist verpflichtet, den nachfolgenden Text auf dieser Seite beim Vervielfältigen weder zu verändern oder zu löschen, so dass dieser Hinweis in jedem vervielfältigten Skript erhalten bleibt.

Alle Rechte vorbehalten incl. der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Kein Teil dieses Werkes sowie der dazugehörigen Bestandteile darf in irgendeiner Weise (Druck, Fotokopie, Mikrofilm etc.) ohne schriftliche Genehmigung oder gültige Lizenz des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder anderweitig privat oder gewerblich verwertet werden.

Bei der Zusammenstellung dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann daher für evtl. Fehler und die daraus resultierenden Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Verbesserungsvorschläge und Hinweise nehmen wir gerne unter [redaktion@trainplan.de](mailto:redaktion@trainplan.de) entgegen.

In diesem Werk aufgeführte Hardware- und Softwarebezeichnungen sind in der Regel eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

© TRAINPLAN® – Bildungsmedien und Verlagsprodukte

TRAINPLAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der SCHMITT Wirtschaftsberatungsgesellschaft mbH

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Zur Erläuterung</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>Die persönliche Vorbereitung</b> .....                                  | <b>5</b>  |
| Wie Sie Ihren Körper beruhigen.....  | 6         |
| Übung: So können Sie schnell entspannen!.....                              | 7         |
| Was Sie vermeiden sollten.....   | 8         |
| Wie Sie Ihren Geist beruhigen .....  | 9         |
| Eine positive Grundeinstellung wirkt Wunder .....                          | 10        |
| Ihre Kleidung.....   | 11        |
| <b>Der Einstieg</b> .....  | <b>12</b> |
| Wie Sie den Einstieg gut überstehen .....                                  | 12        |
| Souveränes Auftreten.....  | 12        |
| Zitternde Hände und andere Unannehmlichkeiten.....                         | 13        |
| Checkliste: Wie Sie Ihre Aufregung positiv kanalisieren.....               | 15        |
| <b>Gekonnt überzeugen</b> .....  | <b>16</b> |
| Energieaufwand beim Zuhörer durch bildhafte Ausdrucksweise vermindern..... | 16        |
| Tipps zu einer bildhaften Ausdrucksweise .....                             | 18        |
| Übungsblatt: „Bildhafte Ausdrucksweise“ .....                              | 20        |
| Checkliste: Worauf Sie bei einer Rede achten .....                         | 21        |
| Bildhaft sprechen .....  | 22        |
| Übungsblatt: „Bildhaft sprechen“ .....                                     | 27        |
| Checkliste: Was Sie bei der bildhaften Sprache beachten.....               | 28        |
| Präsentationsmittel.....   | 29        |
| Präsentationseinsatz und -gestaltung.....                                  | 30        |
| Übung macht den Meister!.....  | 34        |
| Checkliste: Fragenkatalog zur Optimierung Ihrer Fähigkeiten .....          | 35        |
| <b>Einige Worte zum Abschluss</b> .....                                    | <b>36</b> |
| <b>Tages-Clearing</b> .....  | <b>37</b> |

---

Zur Erläuterung

Dieses Einführungsthema stellt einen ersten Schritt zur erfolgreichen Durchführung einer Rede bzw. einer Präsentation dar. Es beinhaltet die wichtigsten Punkte, denen Sie beim Sprechen vor Publikum Beachtung schenken müssen.

Mit dieser Einführung erhalten Sie in allgemein verständlicher Weise, Anregungen und Tipps, mit deren Hilfe Sie Lampenfieber positiv kanalisieren, die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer gewinnen und auch behalten können.

Es geht hier nicht um die inhaltliche Vorbereitung auf einen Vortrag, die Frage der einzusetzenden Hilfsmittel für die Präsentation oder an welche Teilnehmer der Appell gerichtet werden muss. Diese Punkte werden in den regulären **TRAINPLAN**®-Seminarthemen in aller Ausführlichkeit behandelt. In diesem Einführungsthema steht allein die erfolgreiche Umsetzung einer Rede oder einer Präsentation im Vordergrund.

Die Anregungen sollen dazu dienen, einen Vortrag überzeugend und wirkungsvoll zu gestalten – schließlich verfolgen Sie mit Ihren Anstrengungen ein bestimmtes Ziel: Ihre Vorgesetzten über die neuesten Umsatzzahlen informieren oder Kunden vom Nutzen eines bestimmten Angebotes überzeugen. In jedem Fall sollen die Zuhörer am Ende der Ausführungen sagen: „Das ist das Beste, was ich jemals zu diesem Thema gehört habe!“. Nur so können Sie sicher sein, dass sich auch die Wirkung einstellt, die Sie beabsichtigen.

Wer inhaltlich gut vorbereitet ist und sich die Tipps und Hinweise in diesem Einführungsthema zu Herzen nimmt, wirkt bereits durch die eigene Sicherheit und Ausstrahlung überzeugender.

**Viel Erfolg bei der Umsetzung!**

## DIE PERSÖNLICHE VORBEREITUNG

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

**Augustinus**

Bevor Sie sich den konkreten Techniken zur Durchführung Ihres Vortrages zuwenden, richten Sie Ihren Blick auf einige Grundlagen, die Sie schaffen müssen, um die später beschriebenen Anregungen auch umsetzen zu können.

Vielleicht kommt Ihnen die folgende Beschreibung bekannt vor:

Gleich kommt der große Augenblick – nur noch wenige Minuten bis zu Ihrem Auftritt! Ihr Puls beginnt zu rasen, Ihre Hände werden feucht. Sie beginnen zu zittern und Ihre Knie fühlen sich an wie Gummi. Ihr Körper glüht förmlich vor Hitze und Ihre Kehle fühlt sich wie zugeschnürt an.

Das sind typische Symptome: Sie haben Lampenfieber!

Es gilt mittlerweile als psychologisch erwiesen, dass das Sprechen vor einem Publikum zu den Urängsten des Menschen gehört. Die Angst vor einem öffentlichen Auftritt befällt nicht nur den Anfänger, sondern auch den Profi, der schon hundertmal auf der Bühne stand. Das ist gut so, denn das Lampenfieber sorgt dafür, dass sie hellwach und konzentriert sind. Diese Aufregung fördert in einem gewissen Maß Ihre **Leistungsfähigkeit** – erst wenn dieses Maß überschritten wird, haben Sie das Gefühl, die anstehende Aufgabe nicht bewältigen zu können.

Um diese Angst in den Griff zu bekommen und die damit verbundene Energie positiv zu nutzen, gibt es ein besonders wirksames Mittel: die gute Vorbereitung. Damit ist nicht nur die inhaltliche Vorbereitung gemeint, sondern auch – und vor allem – die eigene, **persönliche Vorbereitung**.

Lassen Sie die unangenehmen Begleiterscheinungen der Aufregung außer Acht, wirkt sich das Lampenfieber folgendermaßen aus: Sie sind voll engagiert und brennen förmlich darauf, dass es endlich losgeht. Diesen Umstand können Sie nutzen, wenn es Ihnen gelingt, das körperliche Unwohlsein abzuschütteln und somit Ihre Energie richtig und effektiv zu **kanalisieren**. Um bei dem Ausspruch des Augustinus zu bleiben: Es brennt bereits in Ihnen. Jetzt müssen Sie diesen Umstand nutzen, um diese Begeisterung auch bei Ihrem Publikum zu entfachen.

Angst und  
Nervosität positiv  
kanalisieren

## Wie Sie Ihren Körper beruhigen

Sind Sie bereits Stunden vor dem Beginn Ihres Auftritts nervös und unruhig, dann ist dies ein Anzeichen dafür, dass sich Ihre innere Anspannung auf Ihren Körper überträgt. Es ist besonders wichtig, dass Sie ihm etwas **Ruhe** gönnen.

Suchen Sie sich ein stilles Plätzchen – vielleicht ein Zimmer, in dem Sie ungestört sind – und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes: Strecken Sie sich, führen Sie Dehnungsübungen durch, atmen Sie kräftig ein und aus. Auf diese Weise sorgen Sie dafür, dass Ihr Kreislauf in Schwung kommt und Ihrem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt wird.



Wenn Sie so aufgeregt sind, dass Sie Ihren Herzschlag in den Ohren hören können, dann versuchen Sie, Ihren Puls zu beruhigen: Atmen Sie kräftig und langsam durch die Nase ein, halten Sie die Luft an und zählen Sie im Geiste bis drei. Anschließend atmen Sie durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie diese Atemübung einige Minuten lang: Sie werden merken, wie sich Ihr Herzschlag langsam beruhigt.

Sind Sie verkrampft und verspannt und lässt sich dieser Zustand durch körperliche Betätigung und Atemübungen nicht beheben, dann führen Sie die nachfolgende **Kurzentspannungsübung** durch. Diese können Sie bei Bedarf mehrmals wiederholen.

Körperliche  
Spannung abbauen

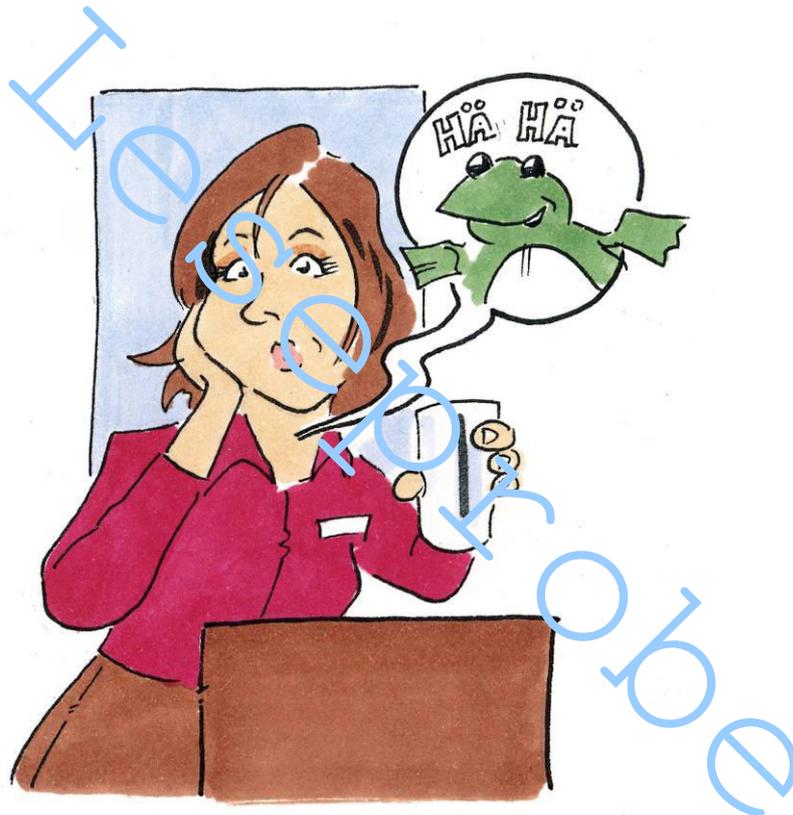
## Übung: So können Sie schnell entspannen!

- Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen.
- Verschränken Sie nun die Hände hinter dem Kopf. Drücken Sie die Ellbogen nach hinten und pressen Sie Ihre Hände fest gegen den Kopf.
- Pressen Sie dabei Zähne und Lippen fest aufeinander.
- Strecken Sie dann die Beine aus und drücken dabei die Fußspitzen nach unten. Alle Muskeln sind angespannt. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein, halten die Luft an und spannen die Bauchmuskeln an.
- Diesen Zustand halten Sie etwa fünf Sekunden lang aufrecht. Dabei zählen Sie leise: „1 und 2 und 3 und 4 und 5“.
- Danach atmen Sie langsam durch den Mund aus, entspannen dabei die Muskeln und lassen alle Glieder hängen. Spüren Sie Ihren Körper.
- Verweilen Sie einige Minuten in dieser Stellung. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Lassen Sie Ihren Körper langsam in sich zusammensinken.
- Vor dem Aufstehen denken Sie: „Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich fühle mich wach und erfrischt. **Ich werde mein Publikum begeistern!**“

## Was Sie vermeiden sollten

Verspüren Sie während oder kurz vor Ihrer Ansprache den berühmten „Frosch im Hals“, dann sorgen Sie dafür, dieses Problem **schonend** zu beheben. Vermeiden Sie allzu häufiges Räuspern: Das schadet nur Ihren Stimmbändern – und die brauchen Sie noch.

Viel besser ist es, wenn Sie gleich richtig husten und anschließend einen Schluck lauwarms Wasser trinken: Das macht die Stimmbänder geschmeidig. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zur schonenden Pflege Ihrer Stimmbänder regelmäßig mit Wasser zu gurgeln.



Verzichten Sie zur Beruhigung in jedem Fall auf Alkohol, Aufputzmittel oder Medikamente – es sei denn, Sie haben für letztere entsprechende ärztliche Anweisung. Aufputzmittel, wie Kaffee oder Cola, wirken genau entgegengesetzt: Sie beruhigen nicht, sondern putzen – wie ihr Name sagt – zusätzlich auf, auch wenn sie kurzfristig zu einer Steigerung des Konzentrationsvermögens führen.

Alkohol dagegen wirkt zwar enthemmend und nimmt die Nervosität, allerdings ist auch dies eine gefährliche Gratwanderung: Ein wenig zu viel und Sie verlieren möglicherweise die Kontrolle darüber, was Sie sagen oder tun. Im Sinne einer erfolgreichen Rede bzw. Präsentation verzichten Sie am besten auf Alkohol.

Ihre Stimmbänder  
schonen

Aufputzmittel  
vermeiden

## Wie Sie Ihren Geist beruhigen

Am wichtigsten ist es zunächst, dass Sie sich nicht ständig damit beschäftigen, was während Ihres Auftrittes alles passieren könnte. Nervosität und Aufregung gründen zu einem Großteil darauf, dass Sie Angst haben, wichtige Punkte zu vergessen, oder plötzlich von einem kompletten Blackout befallen zu sein.

Haben Sie **Vertrauen** in Ihre eigenen Fähigkeiten! Sie werden nichts vergessen. Zum richtigen Zeitpunkt werden Sie alle wichtigen Gedanken klar und präzise formulieren können. Ihr Lampenfieber ist das beste Indiz: Der Körper mobilisiert alle Kräfte. Er weiß, dass es jetzt darauf ankommt.

Denken Sie daran, dass Sie sich ausgiebig vorbereitet haben: Die wenigsten Ihrer Zuhörer werden sich so intensiv mit dem Thema beschäftigt haben wie Sie. Erinnern Sie sich:

**Eine realistische Selbsteinschätzung ist der beste Weg zum Erfolg!**

Ablenkung ist der ausschlaggebende Punkt zur Beruhigung. Am besten beschäftigen Sie sich unmittelbar vor der Präsentation mit etwas Anderem. Denken Sie beispielsweise an ein schönes Erlebnis oder unterhalten Sie sich mit einigen Ihrer Zuhörer. Auf diese Weise können Sie sich hervorragend ablenken und sammeln vielleicht schon vor dem Beginn Ihrer Rede Sympathien.

Ablenkung ist der  
Schlüssel zum Erfolg!



## Eine positive Grundeinstellung wirkt Wunder

Stimmen Sie sich vor der Präsentation **positiv** ein: Denken Sie an eine ähnliche Situation, die Sie mit Bravour gemeistert haben. Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihre Aufgabe gelöst haben. Denken Sie an die Begeisterung Ihres Publikums, an den Stolz, den Sie darüber empfinden werden und an das Lob, das Ihnen aufgrund Ihrer brillanten Fähigkeiten ausgesprochen wird. Diese Art der Selbstsuggestion wirkt in **entspanntem** Zustand am besten, beispielsweise direkt nach der beschriebenen Entspannungsübung.

Nehmen Sie das vor Ihnen liegende als Herausforderung an, entwickeln Sie eine positive Grundeinstellung. Gehen Sie nicht resigniert, sondern mit dem Eifer der Begeisterung an Ihre Aufgabe heran! So wird es Ihnen gelingen, Ihr Publikum restlos zu überzeugen.

Wenn Sie sich im Vorfeld von Ihren eigenen Fähigkeiten überzeugen möchten, dann laden Sie einfach einige Ihrer Freunde und Bekannten zu einer **Probepresentation** ein. Führen Sie diese Probe so durch, wie Sie diese auch bei Ihrem tatsächlichen Auftritt gestalten würden. Lassen Sie sich anschließend mitteilen, was Ihrem „Publikum“ besonders gut gefallen hat und was Sie das nächste Mal vielleicht noch besser machen können. Auf diese Weise erhalten Sie eine Bestätigung Ihres Könnens und eventuell eine Anregung zur Optimierung Ihres Konzeptes – beides Dinge, die Sie in Ihrem Vorhaben bestärken werden und Ihnen einen weiteren Grund der Nervosität nehmen.

Merken Sie bei der Probepresentation, dass Sie sich doch lieber nicht nur auf Ihr Erinnerungsvermögen verlassen möchten, können Sie die wichtigsten Punkte auf kleinen Karteikarten notieren. So sind Sie vollkommen sicher, dass Sie zum richtigen Zeitpunkt den nötigen Input erhalten. Dabei genügt es, wenn Sie sich ein aussagekräftiges **Stichwort** notieren: Im Normalfall werden Ihnen die damit verbundenen Argumentationspunkte mit einem einzigen Blick wieder in den Sinn kommen.

Dieses Hilfsmittel ist psychologischer Natur: Vermutlich werden Sie die Karten während Ihres Vortrages nicht einmal benötigen. Allein das Wissen, dass Sie jederzeit nachsehen können, trägt schon viel dazu bei, Ihre Angst und Nervosität in Grenzen zu halten. Denken Sie einfach daran: Sie sind bestens vorbereitet; was soll passieren?

Sich positiv einstimmen

Probepresentation durchführen

Stichworte notieren