



CHECKLISTE



Unmittelbar vor Beginn der Rede

Wenn Sie noch nicht auf der Bühne sind:

1. Kleiderkontrolle
Sitzt Ihre Kleidung? Steckt das Hemd/die Bluse richtig in der Hose? Sind die Schnürsenkel gebunden? Muss der Rock/die Hose noch hochgezogen werden?
2. Stichwortkarten
Überprüfen Sie noch einmal Ihre Stichwortkarten. Sind Sie in der richtigen Reihenfolge?
3. Material
Habe ich alles bei mir, was ich brauche? Zeigestab, Presenter (zum Steuern des Laptops), Stifte, Anschauungsmaterial ...
4. Trinken
Wenn es notwendig ist: Noch ein letzter Schluck Wasser (ohne Kohlensäure), damit der Rachen nicht trocken ist.
5. Atmen
Holen Sie noch dreimal tief Luft. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich. Das sorgt für eine ruhige, gleichmäßige Atmung und beruhigt Sie.
6. Konzentration
Wie lautet der erste Satz? Was will ich gleich zu Beginn meiner Rede/Präsentation sagen?
7. Motivation
„Ich bin gut!“ „Mir macht das Spaß!“ „Ich liebe mein Publikum!“ „Ich kann meinem Publikum viel geben!“ Sie glauben gar nicht, wie hilfreich solche Glaubenssätze sind. Probieren Sie es aus.

Wenn Sie auf der Bühne stehen:

1. Pause
Nicht auf die Bühne stürmen und sofort losreden. Lassen Sie sich und Ihrem Publikum Zeit, sich kurz aneinander zu gewöhnen. 3 Sekunden sollten sie warten und dann kraftvoll beginnen.
2. Blickkontakt
Schauen Sie in Ihr Publikum und versuchen Sie möglichst viele Menschen anzusehen und ihnen zuzulächeln. Durch ihren Blick stellen Sie den Kontakt her und machen deutlich, Sie reden nicht nur, sondern sind auch im (zumeist stillen) Dialog mit Ihren Zuhörern. Halten Sie den Blickkontakt in die Gruppe während des gesamten Vortrags.