

Mentale Vorbereitung auf eine wichtige Präsentation

1. Führen Sie sich noch einmal das **Ziel** vor Augen. Bedenken Sie insbesondere: Warum ist diese Präsentation für mich wichtig?
2. Lassen Sie nur **positive** Gedanken zu: „Sicher werden viele Teilnehmer sehr interessiert zuhören.“ „Ich bin Experte und habe mich gut vorbereitet.“ (Anstatt: „Hoffentlich zittert meine Stimme nicht wieder so.“)
3. Denken Sie an die letzte positive **Erfahrung**, die Sie in einer ähnlichen Situation gemacht haben und versuchen Sie sich noch einmal genau, die lobenden Kommentare und Feedbacks in Erinnerung zu rufen.
4. Zunächst mit tiefer Brust**atmung** für viel Sauerstoff sorgen, dann langsamer, flacher mit dem Bauch ein- und ausatmen zur Entspannung.
5. Eine aktive, selbstbewusste **Körperhaltung** annehmen. Gerade und dennoch locker stehen, aufrechter und beschwingter Gang, fester und freundlicher Blick ins Publikum, leichtes Lächeln.

Denken Sie außerdem daran, vorher noch etwas Frisches zu **trinken** und einige „**Elastizitätsübungen**“ für Mund und Lippen zu machen.

praxis-trainings ✓	Augustinusweg 2 69469 Weinheim	
Susanne Goerke Diplom Betriebswirtin	susanne.goerke@praxis-trainings.com Tel 06201 392 128 Fax 06201 392 129	www.praxis-trainings.com