

# **PRÄSENTATIONSTECHNIKEN**

**ELKE KAPPER, KURS 159/2, MÄRZ 2024**



# VORBEREITUNG

AUSEINANDERSETZEN MIT

- ✓ MEINEM PERSÖNLICHEN PROJEKTZIEL
- ✓ DEM INHALT DER PRÄSENTATION
- ✓ ANDEREN TEILNEHMER:INNEN

# **ALLGEMEIN GILT**

JEDE PRÄSENTATION HAT EIN ZIEL!

**FRAGE:** WAS WILL ICH ERREICHEN?

# ALLGEMEINE ZIELE

ICH WILL:

- ✓ ÜBER MEIN PROJEKT INFORMIEREN
- ✓ VON MEINEN INHALTEN ÜBERZEUGEN
- ✓ MOTIVIEREN, ES SELBST ZU VERSUCHEN
- ✓ UNTERHALTEN – KEINESFALLS LANGWEILEN

# INHALTE

## GEHÖREN AUFBEREITET:

- ✓ AUFLISTUNG ERSTELLEN – DAS MÖCHTE ICH ERZÄHLEN
- ✓ AUSSORTIEREN – WAS MUSS HINEIN, WAS KANN ICH WEGLASSEN?
- ✓ GLIEDERUNG – VERSTÄNDLICHKEIT UND NACHVOLLZIEHBARKEIT
- ✓ MEHRMALS ÜBERARBEITEN – ZEITLICHER ABSTAND!!!

# VISUALISIEREN!!!

- ✓ BEREITS IM VORFELD GENAU VORSTELLEN – GEDANKENREISE
- ✓ FRAGEN STELLEN:

WIE KANN ICH AUFMERKSAMKEIT ERREGEN?

WIE KANN ICH WESENTLICHES IN MEINER PRÄSENTATION  
VERDEUTLICHEN?

WAS MÖCHTE ICH UNBEDINGT EINBRINGEN/MITTEILEN?

# DAS IST WICHTIG

- ✓ EINFACHHEIT IN DER SPRACHE UND IM TEXT
- ✓ GLIEDERUNG DER PRÄSENTATION
- ✓ ORDNUNG IM ABLAUF
- ✓ VERSTÄNDLICHKEIT (KURZ UND KNACKIG)

# PRÄSENTATIONSFORMEN

- ✓ BEAMER MIT LEINWAND (POWERPOINT, VIDEOS, BILDMATERIAL,...)
- ✓ FLIPCHART
- ✓ PINNWAND
- ✓ ERZÄHLEN
- ✓ THEATERSPIELEN
- ✓ KOMBINATION AUS MEHREREN

# PP: FOLIENGESTALTUNG

- ✓ EINFACH – WENIGER IST MEHR
- ✓ ÜBERSCHRIFTEN UND STICHWORTE
- ✓ KEINE VOLLSTÄNDIGEN SÄTZE
- ✓ KEIN VORLESEN DER FOLIEN
- ✓ AUCH HINTEN LESBAR
- ✓ SPARSAM MIT FARBE

# FLIPCHART UND PINNWAND

- ✓ KEIN „SCHÖNSCHREIB-WETTBEWERB“
- ✓ TROTZDEM: GROß UND GUT LESERLICH
- ✓ KARIERTES PAPIER ALS ORIENTIERUNG (VERKEHRT)
- ✓ ÜBERSCHRIFTEN UND STICHWORTE

# ÜBEN DER PRÄSENTATION

- ✓ MODERATIONSKARTEN ODER NOTIZEN ERSTELLEN
- ✓ ZUERST OHNE, SPÄTER MIT PUBLIKUM ÜBEN
- ✓ ZEITVORGABEN EINHALTEN (TIMER!)
- ✓ ABLAUF VORAB MEHRMALS DURCHSPIELEN
- ✓ WELCHE FRAGEN WÜRDEN ICH STELLEN?

# SPRACHE BEIM VORTRAGEN

- ✓ AUF SPRECHTEMPO ACHTEN
- ✓ STIMME ENTSPANNEN – NATÜRLICHE STIMMLAGE
- ✓ KURZE, EINFACHE SÄTZE VERWENDEN
- ✓ FREMDWÖRTER UND FACHBEGRIFFE ERKLÄREN
- ✓ FÜLLWÖRTER WEGLASSEN

# KÖRPERSPRACHE BEIM VORTRAGEN

- ✓ AUFRECHTE HALTUNG
- ✓ FESTER STAND
- ✓ GEZIELTER EINSATZ VON MIMIK UND GESTIK
- ✓ BLICKKONTAKT ZU TEILNEHMER:INNEN/KOMMISSION
- ✓ LÄCHELN

# LAMPENFIEBER?

NERVOSITÄT = MENSCHLICHE REAKTION

**LAMPENFIEBER:**

- ✓ STEIGERT DIE KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT

**NIMM ES MIT HUMOR**

# WAS HILFT?

- ✓ EINE PORTION HUMOR
- ✓ GLÜCKSBRINGER
- ✓ GUTE VORBEREITUNG
- ✓ VIEL BEWEGUNG
- ✓ ATEM-ÜBUNGEN

# WAS HILFT NOCH?

- ✓ MENTALTRAINING
- ✓ ENTSPANNUNGSREISEN
- ✓ PASSENDE KLEIDUNG
- ✓ PLATZIEREN VON ANDEREN TEILNEHMER:INNEN



## *Atme dich in den Moment*

Wenn dir zu viel im Kopf herumgeht oder du dich nach Ruhe und Entspannung sehnst, dann probiere die 4-7-8-Atmung. Atme dazu durch die Nase ein und zähle langsam bis vier. Halte die Luft an, während du bis sieben zählst, und zähle beim Ausatmen langsam bis acht. Wiederhole diese Atemtechnik ein paarmal und schenk dir so zwischendurch etwas Leichtigkeit.

# ATEMTECHNIKEN

## ZÄHLTECHNIKEN

- **4/8**  
EINATMEN BIS 4 ZÄHLEN, AUSATMEN BIS 8 ZÄHLEN (DOPPELT SO LANGE)
- **4/7/8**  
EINATMEN BIS 4 ZÄHLEN, EINHALTEN DABEI BIS 7 ZÄHLEN, AUSATMEN BIS 8 ZÄHLEN

## WECHSELATMUNG

DAUMEN UND ZEIGEFINGER EINER HAND:  
NASENLOCH MIT DAUMEN ZUHALTEN, DURCH  
ANDERES NASENLOCH EINATMEN, DANN DIESES  
NASENLOCH MIT ZEIGEFINGER VERSCHLIEßEN  
UND DAS ANDERE ÖFFNEN – DABEI AUSATMEN.  
EINATMEN DURCH DAS GLEICHE NASENLOCH,  
ANDERES MIT ZEIGEFINGER NOCH  
VERSCHLOSSEN HALTEN,...

# STIMMÜBUNGEN

- ✓ SUMMEN
- ✓ SEUFZEN
- ✓ LÖWENGRUß
- ✓ LIPPEN SCHNAUBEN

# MENTALÜBUNGEN

- ✓ DIE MACHT DER SPRACHE
- ✓ AKTIVIEREN DER PERSÖNLICHEN  
ERFOLGSERLEBNISSE
- ✓ VISUALISIEREN

# MENTALÜBUNGEN



MEIN KRAFTPLATZ

**WIR WÜNSCHEN SCHON HEUTE  
VON GANZEM HERZEM:**

**VIEL GLÜCK !**