

Georg Treugut

INSPIRIEREND PRÄSENTIEREN

Band **2**

Präsentationen sicher vor Publikum halten
... wenn nicht nur PowerPoint-Folien sprechen sollen

**Praxishandbuch für die Präsentation
mit und ohne PowerPoint**

Inhaltsverzeichnis

[Titelseite](#)

[Was dich erwartet](#)

[10 Regeln zu Präsentationen](#)

[#11 Lampenfieber](#)

[... Teil A: Nervosität vor der Präsentation](#)

[... Teil B: Lampenfieber in der Präsentation](#)

[#12 Vorbereitungen](#)

[... Teil A: Die Technik](#)

[... Teil B: Der Raum](#)

[... Teil C: Das Outfit](#)

[~ Checkliste VORBEREITUNG](#)

[#13 Interaktion mit dem Publikum](#)

[... Teil A: Der Blickkontakt](#)

[... Teil B: Umgangsformen](#)

[#14 Voller Körpereinsatz](#)

[... Teil A: Die Hände](#)

[... Teil B: Die Füße](#)

[... Teil C: Körpersprache](#)

[~ Checkliste KÖRPERSPRACHE](#)

[#15 Die Stimme](#)

[#16 Rhetorik](#)

[#17 Umgang mit Medien](#)

[... Teil A: Effektvoller Umgang mit Medien](#)

[... Teil B: Was PowerPoint sonst noch hergibt](#)

[#18 Fragen über Fragen](#)

[... Teil A: Umgang mit Fragen](#)

[... Teil B: Fragen meistern](#)

[#19 Störungen](#)

[... Teil A: Störungen meistern](#)

[... Teil B: Mögliche Reaktionen](#)

[#20 Vertiefendes Wissen](#)

Leseproben aus Band 1
Impressum

Georg Treugut

INSPIRIEREND PRÄSENTIEREN

**Praxishandbuch für überzeugende
Präsentationen mit und ohne PowerPoint**

Band 2

Präsentationen sicher vor Publikum halten

**wenn nicht nur PowerPoint-Folien
sprechen sollen**

Im diesem zweiten Band erfährst du, wie du deine vorbereitete Präsentation vor Publikum hältst, wie du Lampenfieber in den Griff bekommst und wie du mit Fragen oder Störungen umgehst.

Bildnachweis:

Die Zeichnungen in diesem Buch stammen vom Autor.

Entschuldigung an alle Lesende, Leserinnen, LeserInnen, Leser*Innen, Leser_Innen, Les_erinnen und Lesx, die in diesem Buch nicht über das Gendergap stolpern.

Alle PowerPoint-Tipps beziehen sich auf PowerPoint im Microsoft Office 2010 Paket. Andere Versionen können leichte Abweichungen in der Benutzerführung aufweisen. PowerPoint TM und Office TM sind Produkte der Microsoft Corporation.

Was dich erwartet

Wie viele Präsentationen haben dich schon überzeugt?

Oder wie viele zum Nachdenken gebracht? Und bei wie vielen hast du abgeschaltet, weil ein Referent ohne Punkt und Komma zur Wand redet oder mit einer Sammlung an Ähms und Öhms Formulierungen ausweicht?

Doch wie präsentierst du selbst?

Die meisten sind überrascht, wenn sie das erste Mal auf Video sehen, wie sie selbst auf andere in einem Vortrag wirken.

Zahlreiche Checklisten und Tipps

findest du in diesem eBook. Vorschläge für die gute Haltung vor deinem Publikum und den Umgang mit Lampenfieber, damit du mit deiner letzten Folie nicht nur am Ende, sondern auch am Ziel deiner Präsentation bist.

Wenn du über PowerPoint hinauswachsen willst,

findest du Hinweise für eine überzeugende Körpersprache und wie du dein Publikum fesseln und dich selbst von Nervosität entfesseln kannst. Ganz

gleich, ob du mit oder ohne PowerPoint vorträgst.

Wie du mit Störungen souverän umgehen kannst

oder wie du Fragen meisterst, selbst wenn die Antwort nicht auf der Hand liegt, zeigen dir zahlreiche Beispiele.

Für jedes Erfahrungslevel,

ob du mit zittrigen Knien vor deiner Premiere stehst oder Präsentationen geübt aus dem Ärmel schüttelst, jeder sollte auf den folgenden Seiten seine eigenen Aha-Erlebnisse entdecken. Wer das tausendste PowerPoint-Tutorial erwartet, wird enttäuscht sein.

Mehr als 250 Coachings

zu Präsentationstechniken fließen in dieses Buch, die mir als Trainer gängige Präsentationsfallen zeigten, mit denen jetzt aufgeräumt werden soll. Bühnentechniken finden ebenso Einzug in die Tipps und Tricks und nicht zuletzt mein verzweifertes Kopfschütteln als Zuschauer von unzähligen Management-Präsentationen.

Viel Spaß beim Entdecken neuer Kniffe

und toi toi toi für deine nächste Präsentation.

10 Regeln zu Präsentationen

1. Ziel im Auge behalten

Packe nur Informationen in deine Präsentation, die auf dein Ziel einzahlen und minimiere überflüssiges Schmuckwerk. Ziel soll nicht sein, alles Wissen in kürzester Zeit loszuwerden.



>> Warum ein klares Ziel Kern deiner Vorbereitung sein soll in Band 1.

2. Kenne deine Zielgruppe

Passen Inhalte an dein Publikum an und spare dir Zeit für die Recherche von überflüssigem Wissen. Je besser du deine Zielgruppe kennst, umso besser kannst du dich auf kritische Fragen vorbereiten.



>> Was du über deine Zielgruppe wissen solltest in Band 1

>> [und der Umgang mit kritischen Fragen in #18.](#)

3. Hole dein Publikum ab

Bringe deine Zuhörer auf einen gemeinsamen Wissensstand, damit sie dir bei relevanten Inhalten leicht folgen können. Lege großen Wert auf Einleitung und Schluss. Mache Vorteile für deine Gäste deutlich.



- >> Wie dir ein guter Start gelingt in Band 1.
- >> Wie ein starker Schluss neugierig auf mehr macht in Band 1.

4. Roten Faden einhalten

Baue Inhalte sinnvoll aufeinander auf. Was für dich selbstverständlich erscheint, ist für andere Neuland. Je schlüssiger du strukturierst, umso besser wirst du verstanden und umso leichter erreichst du dein Ziel.



- >> Wie du Inhalte auswählst und aufbaust in Band 1.

5. Spannung erzeugen

Gewinne das Interesse deiner Zuhörer und halte diese Spannung mit einer inspirierenden Präsentation. Bleibe über die gesamte Dauer des Vortrags in Kontakt mit deinen Gästen.



- >> Wie du Spannung aufbauen und halten kannst in Band 1.
- >> Der richtige Umgang mit deinen Zuhörern in #13.

6. Weniger ist mehr

Minimiere deine Folien und deren Inhalte auf das Notwendige. Vieles kannst du verbal ergänzen, so dass nicht jeder Satz auf einer Folie stehen muss. Folien sollen dich unterstützen und nicht ersetzen.



- >> Wie du Folien aufbaust in Band 1.
- >> [Wie du Folien präsentierst in #17.](#)

7. Vorbereiten gegen Nervosität

Lampenfieber lässt sich reduzieren, beispielsweise durch eine gute Vorbereitung. Deine Präsentation lebt von einer guten Vorbereitung. Lass dir Feedback geben und nimm dich selbst auf Video auf.



- >> [Wie du sonst noch Nervosität abbaust in #11.](#)
- >> Wie du dir Feedback geben lassen kannst in Band 1.

8. Voller Körpereinsatz

Mit einer klaren Stimme, einem sicheren Stand, dem Blick in die Runde und unterstützenden Händen kannst du einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Mehr als durch die nackten Inhalte.



- >> [Mehr zu Körpereinsatz und Körpersprache in #14.](#)
- >> Mehr zur [Stimme in #15](#) und zur [Rhetorik in #16.](#)

9. Cool bleiben

Kaum ein Vortrag wird so verlaufen, wie deine Übung ohne Publikum. Lass dich durch Störungen nicht aus dem Konzept bringen. Bring verletzende Fragen auf ein sachliches Niveau. Vermeide den verbalen Gegenangriff.



- >> [Wie du die passenden Antworten zu Fragen findest in #18.](#)
- >> [Der richtige Umgang mit Störungen in #19.](#)

10. Sei kreativ

Suche neue Wege jenseits dieser Regeln, um mit deiner Erfahrung und Zielgruppenverständnis dein Ziel zu erreichen. Bringe mit gewachsener Sicherheit mehr von deiner Persönlichkeit in den Vortrag ein.

10 goldene Regeln zu Präsentationen

Die 10 Regeln zu Präsentationen sind eine gute Grundlage, um inspirierende Präsentationen zu erstellen. Weit wichtiger sind deine eigenen Regeln.

Jeder hat seine eigene Art zu präsentieren. Einige der 10 Regeln erscheinen dir selbstverständlich. Dafür werden dich andere Punkte in diesem Buch überzeugen, die du bei deiner nächsten Präsentation beherzigen willst.



Aufgabe:

Nimm diese Aha-Momente beim Lesen und stelle dir deine eigenen Top10 der wichtigsten Regeln zusammen. Deine 10 goldenen Regeln.

#11 Lampenfieber

Mit Lampenfieber vor dem großen Moment und vor allem in den ersten Minuten der Präsentation selbst, kämpft mindestens jeder Zweite. Nervös und angespannt ist aber fast jeder. Es gibt Mittel und Wege, diese Nervosität unter Kontrolle zu bringen. Wie durch einen Schalter abstellen lässt sie sich dagegen kaum.

[Teil A - Pulsmaximierer: Nervosität vor der Präsentation](#)

[Teil B - Akute Gesichtsbliche: Lampenfieber in der Präsentation](#)

Wer kennt das nicht: Die Präsentation naht, du denkst an die Meute, die dir bald auf die Lippen starren wird und fragst dich, ob du nicht etwas vergessen hast und wie der Moment im Rampenlicht verlaufen wird. Der Puls rast nach oben. Die Knie werden weich. Lampenfieber.

Das ist erstmal kein Grund zur Panik. Kameraverwöhnten Promis geht es oft genauso. Das Gute: Lampenfieber hält nicht lange an und legt sich manchmal schon nach einigen Sekunden. Es gilt also, den Anfang zu überbrücken, bis du sicher im Sattel sitzt.



Praxistipp:

Akzeptiere dein Lampenfieber. Es macht dich wach und befähigt zu Höchstleistungen.

... Teil A: Nervosität vor der Präsentation

- Pulsmaximierer -

Allein der Gedanke an eine bevorstehende Präsentation vor Publikum, lässt bei vielen den Puls hochschnellen. Das lässt sich in den Griff bekommen. Was dir aus der folgenden Auswahl am besten hilft, weißt du selbst am besten.

°1 Üben, üben, üben

Routine erleichtert sehr viel. Je öfter du eine Präsentation gehalten hast, desto sicherer wirst du, selbst wenn jedes neue Publikum immer wieder eine neue Herausforderung darstellt. Mit Trockenübungen vor deiner ersten Präsentation kannst du auch ohne Publikum deine Anspannung senken.



Praxistipp:

Mache mehrere Probeläufe vor der ersten Präsentation, um zu üben und zu optimieren.

Du kannst vor Freunden oder Kollegen üben und dir Feedback geben lassen. Mach das rechtzeitig vor deinem Auftritt und nicht erst einen halben Tag vorher, so dass du genug Zeit und Ruhe hast, um etwas anzupassen. Nimm dich zur Selbstkontrolle zusätzlich auf Video auf.



Aufgabe:

Nimm deine Übung auf Video auf.

Betrachte dich kritisch auf Video und überlege, was du bis zur nächste Aufnahme verbessern willst. Setze dir nicht zu viele Ziele und optimiere Schritt für Schritt. Die Qualität der Aufnahme ist nebensächlich. Es tut jedes schief aufgestellte Smartphone oder eine alte Webcam.

Bei vielen Präsentationen begrenzt sich die Vorbereitung auf die Recherche und ein schnelles Zusammenbasteln der Folien. Die Übung entfällt komplett. Eine verschenkte Chance, dein Publikum zu überzeugen, wenn dir erst bei der Jungfernfahrt Punkte auffallen, die du eigentlich hättest besser machen können.

ZAHL311

Erfahrungswerte, die in der Praxis individuell abweichen können:

*Besser vorbereitet bist du mit einer **gleichmäßigen Verteilung** zwischen:*

- 35% 1. **Recherche**,
- 35% 2. Erstellen von **Folien** und rotem Faden,
- 20% 3a. **Feedback** einholen von Freunden oder auf Video
- 10% 3b. Anpassen der Inhalte durch das Feedback.



Praxistipp:

Plane Zeit für die Übung ein. Oft sitzt man stundenlang an der Gestaltung und die Übung fällt komplett weg.

Je wichtiger die Präsentation oder die Zielgruppe ist, desto intensiver solltest du dich vorbereiten. Je mehr die Meute danach lechzt, dir bei einem heiklen Thema Steine in den Weg zu legen, umso wichtiger wird deine Vorbereitung und Übung.



>> [Wie du bei Störungen einen kühlen Kopf bewahrst in #19.](#)

Aber keine Sorge. Du wirst kaum in die Bedrängnis geraten, in solch ein Haifischbecken geworfen zu werden. Das passiert nur selten und dann ist das keine Überraschung, weil du weißt, wer dir gegenüber sitzt. In der Regel ist dein Publikum neugierig auf deinen Vortrag.



Praxistipp:

Dein Publikum ist dir meist wohlgesonnen.

°2 Informationen über deine Gäste

Informiere dich darüber, wer dir gegenüber sitzt. Was sind deren Erfahrungen und Erwartungen. Das gibt deinem Publikum schon in deiner Vorbereitung ein klares Gesicht und kann dich etwas ruhiger stimmen.



>> Wie du dich auf deine Zielgruppe vorbereiten kannst in Band 1.

Egal wer dir gegenüber sitzt, dein Publikum wird dir kleine Fehler verzeihen. Konzentriere dich mehr auf eine nachvollziehbare Aufbereitung deiner Inhalte, als auf die unwahrscheinliche Möglichkeit, zum unfreiwilligen YouTube-Star zu werden.



Praxistipp:

Keine Panik vor Fehlern. Sie machen dich menschlich.



>> Wie du dem Vortrag einen roten Faden geben kannst in Band 1.

°3 Bequeme Garderobe

Wähle eine Garderobe, in der du dich wohlfühlst und du dich locker bewegen kannst. Wenn dich dein bester Zwirn aus dem Kleiderschrank einengt wie ein Korsett, dann hast du zwangsläufig Schwierigkeiten mit Atmung und Bewegung. Beides ist wichtig, um deine Anspannung zu minimieren.

Die Gefahr bei zu enger Garderobe ist zudem, dass bei exaltierter Bewegung etwas reißt - was deine Nervosität nicht reduziert.

°4 Pünktlich zur Inspektion

Sei pünktlich im Raum. Oder besser: sei überpünktlich. Nutze die Zeit vorher, um dich mit den Gegebenheiten vertraut zu machen. In einem neuen Umfeld kann eine fehlende Steckdose, ein überraschend niedriger Raum oder eine erdrückend große Nähe zum Publikum deine Nervosität verstärken. Prüfe insbesondere die Technik und lote die Wege auf dem Podium aus, um später niemandem in der Sicht zu stehen.

Baue diese Hürden vor der Präsentation ab. Und wenn es nichts mehr abzubauen gibt, dann ist noch genug Zeit, um an die frische Luft zu gehen oder dich aufzulockern und deine Gedanken zu sortieren.

°5 Auflockern und tief durchatmen

Dein Körper beginnt zu verkrampfen, wenn du aufgeregt bist. Mit auflockernder Bewegung von Kopf bis Fuß kannst du dem entgegen wirken und deine Nervosität abschütteln.

Ausdauersport hilft, Adrenalin abzubauen. Joggen am Vorabend kann helfen, deine Stimmung aufzuhellen und den Kopf freizubekommen. Ob du währenddessen deinen Vortrag nochmals im Kopf durchgehst oder komplett abschaltest, ist eine Typfrage. Beides ist möglich.

Direkt vor dem Vortrag helfen Dehn- und Streckübungen, dich körperlich zu entspannen. Besonders effektiv ist ein Strecken des Oberkörpers, damit

du gut und tief durchatmen kannst. Das Ausschütteln von Armen und Beinen hilft mindestens genauso gut, wie ein Kreisen von Hüfte und Hals, um Anspannungen zu lösen.

Beispiele:



Strecken des Oberkörpers



Ausschütteln von Armen und Beinen

Atemtechniken helfen beim Auflockern deiner Stimme. Zunächst tief einatmen und dann entweder genauso tief oder in kurzen, kräftigen Stößen ausatmen. So manchen bringt allein schon die Überlegung, was besser wirken könnte, etwas zur Ruhe.

Wenn ein einfaches Ausatmen nicht ausreicht, dann versuche es nach dem tiefen Einatmen mit einem lauten Schrei, um deine Anspannung zu lockern. Manchmal fällt das bei der Unruhe im Auditorium vor einer großen Präsentation auch niemandem auf.

Auch deinen Kopf und deine Gedanken kannst du auflockern. Wenn du nervös bist, einfach mal abschalten, den Gedanken freien Lauf lassen und nicht mehr verkrampft an alle unmöglichen Katastrophenszenarien des bevorstehenden Vortrags denken. Ein Assoziationskreis kann helfen.

Beispiel:

Wähle für einen Assoziationskreis ein beliebiges Wort oder Gegenstand, der dir ins Auge springt und assoziiere das Erstbeste, was dir dazu einfällt. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Du wirst sehen, wie du dich von deiner inneren Unruhe entfernst, wenn du nach Schatten, schwarz, weiß, Schnee, Eis und Nordpol plötzlich an den Weihnachtsmann denkst.

Du kannst deine Gedanken auch zu einem früheren, kraftvollen Zustand wandern lassen. Versetze dich zurück in einen Erfolgsmoment, wie ein Lob des Chefs, ein Geschenk von Freunden, ein geglückter Auftritt oder was auch immer dir einst ein Lächeln auf die Lippen zauberte. Knüpfe an diesen Moment an und trage das Gefühl mit auf deine Bühne. Manche stärkt auch der Gedanke an Vorbilder, denen sie nacheifern können.



Praxistipp:

Meist merkst nur du selbst deine Aufregung. Von einer vermeintlich zittrigen Stimme oder weichen Knien kommt kaum etwas beim