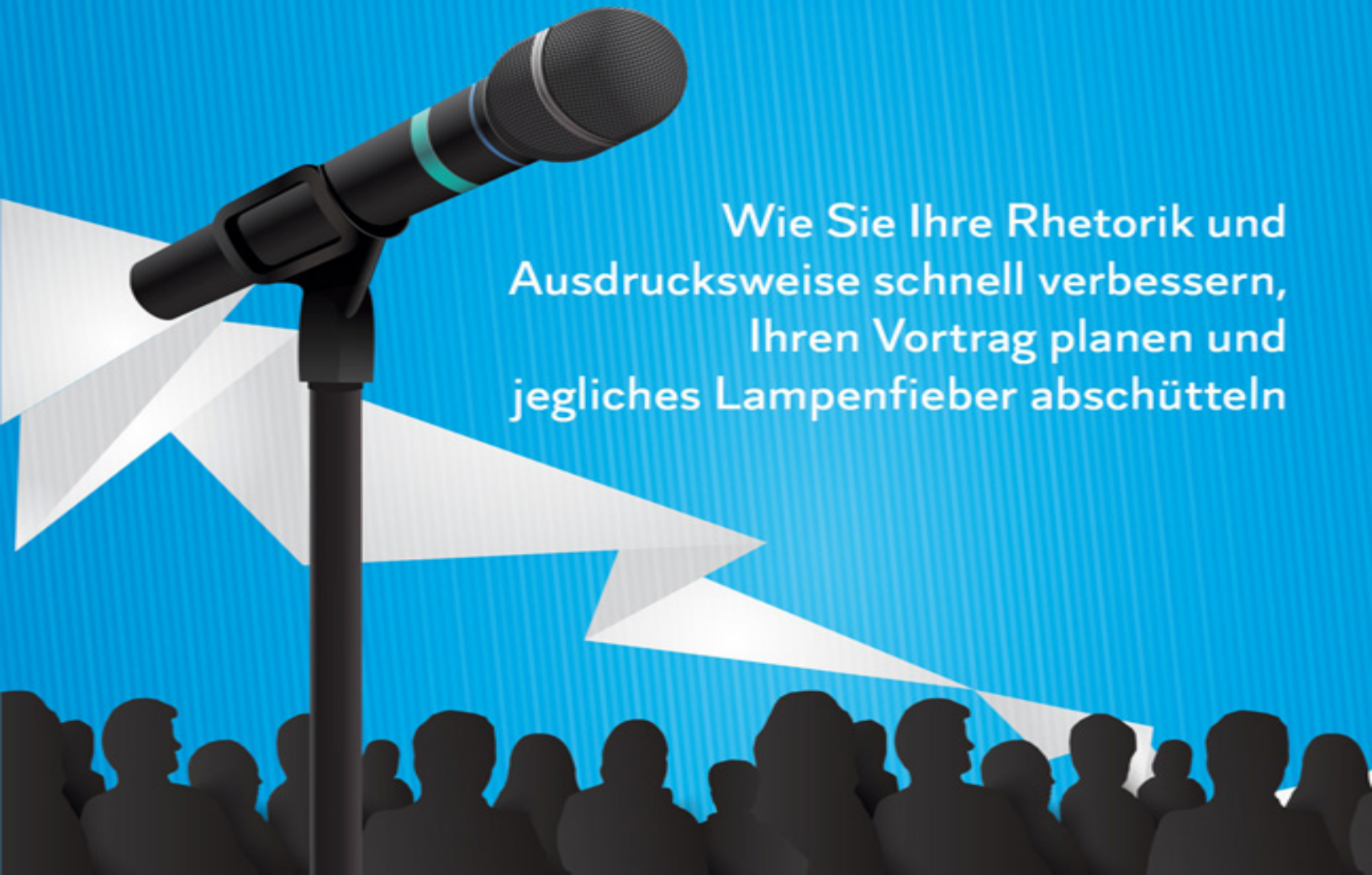
REDEN
VORTRAG
PRÄSENTATION

MIT LEICHTIGKEIT VOR PUBLIKUM SPRECHEN UND ÜBERZEUGEN



Wie Sie Ihre Rhetorik und Ausdrucksweise schnell verbessern, Ihren Vortrag planen und jegliches Lampenfieber abschütteln

INHALT

- Was Sie in diesem Buch erwartet
- Ihr Vortrag – Ihr Auftritt
  - Jeder Vortrag ist eine Präsentation Ihrer selbst
  - Was will ich mit meinem Vortrag erreichen?
  - Wen möchte ich mit meinem Vortrag erreichen?
  - Wer hält den Vortrag?
- So funktioniert Kommunikation
  - Was ist Kommunikation?
  - Verschiedene Kommunikationsmodelle
    - Sender-Empfänger-Modell
    - Organonmodell
    - Eisbergmodell
    - 5 Axiome der Kommunikation
    - 4-Ohren-Modell
    - NLP-Modell
    - Transaktionsanalyse
  - Insbesondere nonverbale und paraverbale Kommunikation
    - Wie lässt sich die nonverbale Kommunikation einsetzen?
- Störungen der Kommunikation
  - Störungen erkennen und vermeiden
- Die Sprache als Medium
  - Die richtige Rhetorik
    - Die rhetorischen Fähigkeiten

        Rhetorische Mittel
Die Stimme
Der Empfänger
    Seine Persönlichkeit
    Unterschiedliche Lerntypen
        Was bedeuten die verschiedenen Lerntypen für meinen Vortrag?
Der Sprecher
    Ihre Persönlichkeit
        Gelassenheit – Seien Sie einfach Sie selbst
Feedback bitte!
Lampenfieber – sehr gerne!
    Lampenfieber versus Sprechangst
        Reaktionen in Stresssituationen
        Woher kommt Sprechangst?
        Wie kann man Sprechangst überwinden?
    Entspannungsübungen
    Und was ist Lampenfieber?
        Vom Lampenfieber profitieren
Noch ein paar praktische Tipps für Ihren Vortrag
    Die richtige Vorbereitung
    Zeitmanagement
    Der Vortragsort
    Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut
    Die richtige Position
    Durchatmen, positiv denken, loslegen
    Übung macht den Meister
Ihr erfolgreicher Vortrag – auf geht‘s

Was Sie in diesem Buch erwartet

Sie müssen für Ihre Arbeit, für Schule oder Studium einen Vortrag oder ein Referat halten? Ob es sich um eine kurze Präsentation oder um einen längeren Vortrag im Rahmen eines Seminars handelt – die Bedingungen sind dieselben.

Sie gehören nicht zu den Menschen, welche ohne jede Angst vor anderen Menschen sprechen können und dabei redegewandt und souverän ihren Vortrag abliefern? Im Gegenteil: Sie sind aufgeregt und haben kurz vorher das Gefühl, keinen Ton herauszubekommen? Die gute Nachricht: Das Reden vor anderen Menschen lässt sich lernen!

Dieser Ratgeber beschäftigt sich mit den Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation. So lässt sich besser verstehen, wie es zu Störungen bei der Kommunikation kommen kann und wie man diese verhindert. Weiterhin behandelt dieses Buch die Mittel und Möglichkeiten, wie Sie Ihren Vortrag so gestalten, dass er bei Ihrem Zuhörer richtig gut ankommt.

Der Ratgeber beschäftigt sich auch mit Ihrer Stimme, indem er zeigt, wie Sie diese trainieren können, sowie mit Übungen gegen die Sprechangst.

Und Sie erfahren, dass es gar nicht der perfekte, fehlerfreie Vortrag sein muss, welcher Ihr Publikum überzeugt. *Sie* sind es, der mit Ihrer Persönlichkeit begeistert.

Es werden Parallelen zu dem Auftritt von Künstlern und Sportlern gezogen. Und das nicht ohne Grund! Von ihnen können Sie lernen, mit Nervosität bis hin zu heftigem Lampenfieber umzugehen und wie Sie auf den Punkt Ihre Leistung abrufen. Sie werden sehen, dass eine gute Vorbereitung das eine ist, Gelassenheit und Authentizität das andere.

Zum Schluss erhalten Sie noch ein paar praktische Tipps.

Sind Sie bereit für Ihren Auftritt?

Ihr Vortrag – Ihr Auftritt

JEDER VORTRAG IST EINE PRÄSENTATION IHRER SELBST

Fast jeder Mensch ist einmal in der Situation, etwas präsentieren zu müssen. Dies kann eine künstlerische oder eine sportliche Leistung sein oder eben ein Vortrag. Jeder Mensch, der etwas präsentiert, präsentiert dabei auch ein Stück weit sich selbst. Diese Selbstpräsentation spielt natürlich vor allem im künstlerischen Bereich eine Rolle.

Aber auch bei einem Vortrag möchten Sie Ihr Gegenüber erreichen. Sie möchten Wissen vermitteln, aber auch Ihre Meinungen und Ansichten. Am Ende steht Ihre Botschaft, die Sie vermitteln wollen. Und das alles geht nicht ohne Authentizität, Lebendigkeit und Offenheit bei Ihrem Auftreten.

WAS WILL ICH MIT MEINEM VORTRAG ERREICHEN?

Was Sie mit Ihrem Vortrag erreichen wollen, hängt natürlich von dem konkreten Kontext ab. Der Vortrag kann Teil einer Prüfungsleistung sein. Dann dient er in erster Linie der Präsentation Ihres Wissens auf einem bestimmten Gebiet.

Ebenso verhält es sich, wenn Sie am Arbeitsplatz einen Vortrag halten, um Kollegen über ein bestimmtes Thema