



Zeig her!

Wenn deine Präsentation gut vorbereitet ist und du vor der Klasse stehst, dann kommt es allein darauf an, dass du deine Inhalte überzeugend rüberbringst. Körper und Stimme sind dabei deine Mittel und das Ganze nennt man: **Performanz!**



Hilfe, mein Körper spricht!

Körperhaltung

Deine Körperhaltung zeigt, wenn du dich mit deinem Thema während der Präsentation wohlfühlst. Halt dich also nirgendwo fest, sondern zeig **mit einer offenen Haltung und durch Blickkontakt**, dass du gerne was zu deinem Thema erzählst – dann stellt sich eine gute Körpersprache meist ganz von selbst ein und **alle hören dir viel lieber zu!**



Wirf die Hände in den Himmel,
so dass es jeder sieht!

Gesten

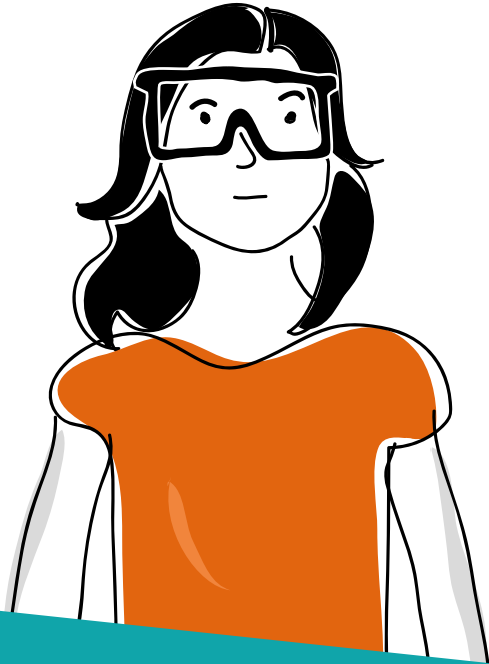
Gestikulieren heißt nicht einfach mit den Händen rumfuchteln. Gesten können den **Vortrag strukturieren** und **Inhalte veranschaulichen**. Aufzählungsgesten [erstens, zweitens, drittens] unterstützen deine inhaltliche Struktur. Der Einsatz von linker und rechter Hand verdeutlicht, dass es zwei unterschiedliche Aspekte gibt [einerseits, andererseits]. Gesten zeigen außerdem auch, **dass dir etwas wichtig ist**.



Ein Lächeln für Sympathie
und Souveränität!

Mimik

Wem hörst du lieber zu? Jemandem, der eine fiese Grimasse zieht, oder jemandem, der dich anlächelt? Ein freundliches Lächeln zur Begrüßung zeigt, dass dein Publikum willkommen ist und du dich auf deine Präsentation freust. Außerdem: **Wer freundlich ist, der wirkt auch kompetent und souverän!**



Sag's ihnen direkt ins Gesicht!

Blickkontakt

Hat schon mal jemand mit dir geredet, ohne dich dabei anzuschauen? Das fühlt sich komisch an, oder? **Durch regelmäßigen Blickkontakt fühlt sich dein Publikum von dir persönlich angesprochen.** Zugleich kannst du so auch prüfen, ob es noch aufmerksam ist und dir zuhört.



Dress for success!

Kleidung

Frage: Im Jogginganzug oder in der Abendgarderobe präsentieren? Antwort: Vor allem **muss die Kleidung zu dir passen!** Kleidung hat aber auch eine Botschaft, sie verrät, ob du **die Sache ernst nimmst** oder ob du dich verstellst. Am wichtigsten ist, dass dich deine Kleidung beim Präsentieren **nicht behindert oder ablenkt**, sie muss also auch praktisch sein!



Space: The Final Frontier!

Raumverhalten

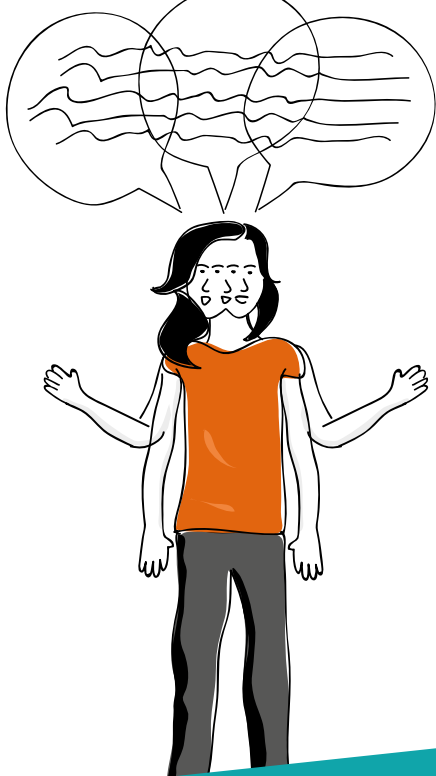
Während alle sitzen müssen, bist du bei deiner Präsentation die einzige Person im Raum, die sich auch bewegen darf – die Chance solltest du dir nicht entgehen lassen! So macht es nämlich auch mehr Spaß, dir beim Präsentieren zuzusehen, als wenn du die ganze Zeit starr auf einem Fleck stehst. **Versteck dich also nicht** hinter deinem Laptop oder Experiment und achte darauf, dass **du genügend Platz hast**, um dich zu bewegen.



Mach es laut!

Lautstärke

Wenn man dich nicht hört, kann dich auch niemand verstehen! Mach dir vorher klar, wie groß der Raum ist und **pass deine Lautstärke daran an**. Nimm während der Präsentation **Blickkontakt** mit deinen Zuhörerinnen und Zuhörern auf, dann sprichst du automatisch so laut, dass dich alle verstehen.



**Sprich nicht schneller,
als du denken kannst!**

Sprechtempo

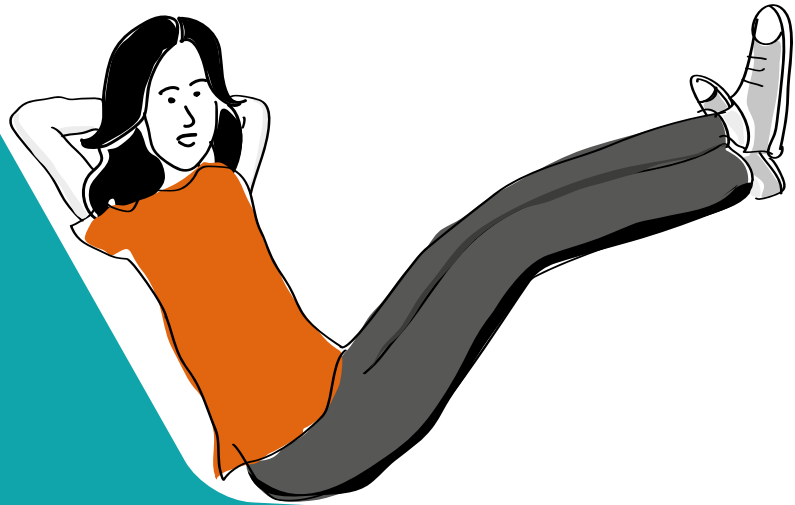
Klar: Wenn du zu schnell sprichst, kann dir keiner mehr folgen. So geht die beste Präsentation den Bach hinunter. **Vor einer großen Gruppe sollte man immer etwas langsamer sprechen**, als im Gespräch unter vier Augen. Achte also darauf, nicht zu viel Tempo aufzunehmen, so dass dein Publikum mitkommt – und auch mitdenken kann.



La la lall-ala la!

Satzmelodie

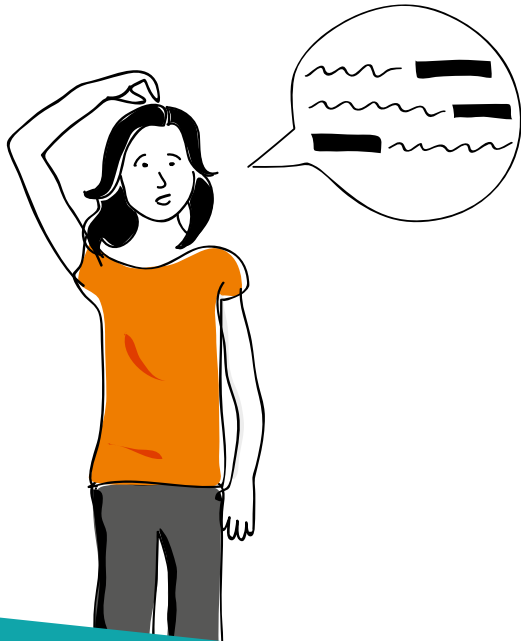
Nicht immer ist alles gleich wichtig. Das muss auch durch dein Sprechen klar werden. Betonst du während der Präsentation einige Wörter ganz bewusst, so merkt dein Publikum ganz unbewusst, dass es sich dabei um etwas handelt, was dir am Herzen liegt. Also **sprich nicht so monoton, sondern mach was aus deiner Stimme!**



Have a Break...

Sprechpausen

Schon mal 'ne Pause gemacht? Pausen sind ein unglaublich wirkungsvolles Mittel, um **Spannung und Aufmerksamkeit zu erzeugen**. Auch bei komplizierten Dingen oder bei schwierigen Diagrammen kann eine gezielte Pause deinem Publikum helfen, den Inhalt besser zu verstehen. Also bitte keine Endlossätze, ok? Pausen **kommen einem selbst oft viel länger vor, als sie tatsächlich sind**. Lass dich davon nicht verunsichern.



Quasi ömm und sozusagen ähh ...

Fülllaute

Funfact: Hast du gewusst, dass jede Sprache ihre eigenen Fülllaute hat? In einem freien Vortrag **kommen sie fast immer vor** und sie komplett zu vermeiden, ist schwer – und auch gar nicht nötig! Wenn du aber zu viele Fülllaute verwendest, zeigst du dadurch, dass du von deinem Thema eigentlich keine Ahnung hast. Und wie verhindert man das? Tja, allein durch vorher **üben, üben, üben...**