

Zeit für Raum und Publikum

Bitte lächeln und los geht's!

Die Präsentation startet bereits vor dem ersten Satz mit deinem Auftreten. Deshalb ist es wichtig, bereits von Beginn an einen souveränen Eindruck zu erzeugen. Dazu findet ihr nun drei Schritte. Mit diesen könnt ihr nicht nur einen kompetenten Eindruck erzeugen, sondern euch auch Zeit nehmen, falls ihr nervös seid.

Für diese Station habt ihr **10 Minuten** Zeit.

1. Schritt 1: Nehmt den vorgegebenen Platz ein.

Gehe in einem ersten Schritt sehr langsam und aufrecht an die Position im Raum, an der du deine Präsentation starten würdest und stelle dich dort mit Blick zum Publikum stabil auf beide Beine. Im zweiten Schritt wiederholst du die gleiche Handlung in einem sehr schnellen Tempo. Da aller guten Dinge drei sind, gehst du nun an die Startposition in einem Tempo, das du als angenehm und angemessen empfindest.

2. Schritt 2: Richte den Blick auf dein Publikum.

Sobald du an der Stelle angekommen bist, nimmst du dir bewusst einen Moment, deine Blicke auf deine Zuhörenden zu richten. Lasse dir dafür so viel Zeit, bis du zu mindestens zwei bis drei Personen einen kurzen Blickkontakt aufgebaut hast. Diejenigen aus dem Publikum, die deinen Blick wahrnehmen konnten, können dir kurz zunicken oder ein anderes Signal geben.

3. Schritt 3: Bitte lächeln!

Setze deine Mimik passend zu deinem Einstieg ein. Ein leichtes und freundliches Lächeln sorgt für einen sympathischen Eindruck und steigert deine wahrgenommene Kompetenz. Nimm dir also auch hierfür Zeit. Jetzt bist du bereit mit Ruhe und Kraft in die Präsentation zu starten.

Leitfragen:

- > Wie war euer Zeitempfinden, wenn ihr euch viel Zeit für die drei Schritte lasst? Wie war es, wenn ihr euch wenig Zeit dafür lasst?
- > Was konntet ihr bei den anderen in Bezug auf ihr Tempo beobachten und wie hat es auf euch gewirkt?
- > Warum ist es wichtig, sich für jeden dieser Schritte Zeit zu nehmen?