

Präaktionale Phase

1. Ist-Zustand analysieren

- ♥ „Mein Blickkontakt wird im Feedback meist gelobt.“
- ! „Ich spreche zu schnell.“
- * „Ich bin so klein und fühle mich damit in einer Präsentationssituation unwohl.“

3. Strategien entwickeln

- ♥ „Mein Blickkontakt wird gemocht. Diese Stärke möchte ich bewahren.“
- ! „Im Eifer des Gefechts werde ich zu schnell, ohne es zu merken. Ich probiere Pausenzeichen in meinem Manuskript aus, die mir konkrete Hinweise liefern, wo ich Pausen setzen sollte.“ [kurzfristige Modifikation]
- ! „Zudem will ich Präsentationssituationen entspannter sehen.“ [langfristiger Modifikationswunsch]
- * „Ich bin nun einmal klein und kann es nicht ändern.“ [Akzeptanz von Nicht-Änderbarem]
- * „Ich kann aber meine Einstellung zur Körpergröße ändern. Wenn ich mich im Raum strategisch platziere und Gestik gezielt einsetze, kann ich dennoch präsent wirken.“ [Modifikation]

Also: Was sollte ich beibehalten, modifizieren und/oder akzeptieren?

Was?
Selbstkonzept

1 ▶

Warum?
Selbstanalyse

2 ▶

Wie weiter?
Strategien

3 ▶



2. Hintergründe reflektieren

- ♥ „Es hilft mir, zunächst in die freundlichsten Gesichter zu schauen, etwa von Freundinnen und Freunden in der Klasse. Das gibt mir Halt, sodass ich dann alle anschauen kann.“
- ! „Präsentationssituationen machen mich manchmal nervös, sodass ich die Situation schnell hinter mich bringen will und zu schnell spreche.“
- * „Ich befürchte, dass Zuhörende Kompetenz an der Körpergröße festmachen, fühle mich dadurch weniger präsent und trete unsicherer auf.“

Präsentations-
erfahrung



Post- und präaktionale Phase

4. Selbstkonzept weiterentwickeln

- ♥ „Mein Blickkontakt funktioniert weiterhin. Das ist echt eine meiner Stärken.“
- ! „Meine Sprechgeschwindigkeit war viel besser. Weiterhin fühle ich mich aber nervös.“
- * „Im Feedback wurde meine Gestik gelobt. Da scheint eine Ressource in mir zu schlummern.“

6. Zielvorstellung(en) anpassen

- ♥ „Blickkontakt kann ich. Das werde ich so beibehalten!“
- ! „Die Pausenzeichen haben mir wirklich geholfen, meine Sprechgeschwindigkeit zu verlangsamen. Dieses Verfahren behalte ich bei. Trotzdem will ich meine Nervosität weiterhin verringern. Für meine nächste Präsentation will ich deswegen Atemtechniken ausprobieren.“
- ! „Eine gewisse Nervosität werde ich einfach nicht los. Ich werde sie als Begleiter annehmen, denn sie hält mich wach und konzentriert.“ → Akzeptanzkompetenz
- * „Es hat sich gelohnt, mir die Präsentationsposition im Raum strategisch auszusuchen. Hier hatte ich das Gefühl, präsenter zu sein. Darauf will ich auch weiterhin achten. Da die Gegebenheiten immer andere sind, werde ich meine Aufmerksamkeit zukünftig immer auch auf die Präsentationssituation lenken.“

Was?
Selbstkonzept

4 ▶

Warum?
Selbstanalyse

5 ▶

Wie weiter?
Strategien

6 ▶

5. Hintergründe erneut reflektieren

- ♥ „Mein erprobtes Verfahren, Blickkontakt aufzubauen, klappt einfach.“
- ! „Die Pausenzeichen waren für mich wie eine Ermahnung, auch wirklich eine Pause zu setzen. Ich habe dann auch mal tiefer durchgeatmet. Das hat mich insgesamt etwas beruhigt, trotzdem war ich immer noch ein bisschen nervös. Damit würde ich mich gern intensiver beschäftigen.“
- * „Ich habe gezielt nach einer Position zum Präsentieren im Raum gesucht, an der mich alle gut gesehen haben und von wo aus ich gut auf wichtige Inhalte meiner Folien zeigen konnte.“

Zunehmende Selbstwirksamkeitserwartung – zunehmende Motivation