

Eigenschaftskarten

Meine Stimme strahlt Ruhe aus.	Ich habe keine Probleme, mein Publikum anzusehen.	Ich schaffe es, meinen Blick während der Präsentation ‚wandern‘ zu lassen.	Ich schaffe es, nicht ständig zur Folienprojektion zu sehen.
Ich sehe mein Publikum nicht nur an, sondern ich nehme auch Stimmungen wahr.	Ich spreche frei, ohne meinen Vortrag abzulesen.	Trotz Stichwortkarten baue ich Blickkontakt auf.	Von meinen Zuhörern lasse ich mich nicht verunsichern.
Ich muss mir keine Gedanken darüber machen, wie ich gestikuliere – das kommt meist von allein.	Ich schaffe es, mich in einer ruhigen Körperhaltung vor die Klasse zu stellen – ich wippe z. B. nicht von einem Bein auf das andere.	Ich nehme mir beim Sprechen bewusst Zeit – ich achte auf mein Redetempo.	Ich bereite meine Inhalte immer sehr genau vor.
Ich nehme in meine Präsentation nur auf, was ich verstanden habe, und bin daher inhaltlich gewappnet.	Ich mache mir sehr genau Gedanken darüber, wie ich meine Präsentation aufbaue.	Wenn ich während einer Präsentation den Faden verliere, dann improvisiere ich [und mache z. B. mit dem nächsten Punkt weiter].	Ich übe meine Präsentationen vorher.
Ich betrachte Feedback als ein Geschenk und habe daher keine Angst vor einer Rückmeldung.	Übung macht den Meister – deshalb nehme ich diese Herausforderung gerne an.	Keiner ist perfekt – ich nicht und die anderen auch nicht. Das nimmt mir viel Angst.	Wenn während der Vorbereitung Fragen auftauchen, dann kläre ich diese Fragen.
Ich habe keine Angst vor Fragen aus dem Publikum.	Ich verstecke mich nicht, sondern suche mir mutig einen geeigneten Platz zum Präsentieren.	Ich gehe davon aus, dass sich auch meine Zuhörerinnen für das Thema interessieren.	Ich möchte meine Zuhörerinnen begeistern und überlege mir dazu Mittel und Wege.
Ich denke daran, die Sprechlautstärke der Situation anzupassen.	Ich denke daran, wichtige Aspekte besonders zu betonen.	Ich denke daran, beim Sprechen angemessene Pausen zu machen und die Zuhörerinnen damit zum Nachdenken anzuregen.	Ich trete gerne mit meinen Zuhörern in einen Dialog und beziehe sie deshalb durch Fragen mit ein.