

Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen

Bearbeitet von
Jörg Abromeit

1. Auflage 2014. Taschenbuch. ca. 128 S. Paperback
ISBN 978 3 648 05656 1

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Berufe, Ausbildung, Karriereplanung](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

So vermeiden und reduzieren Sie Stress

Die Rahmenbedingungen rund um Auftritte jeder Art - ob Vortrag, Rede oder Präsentation - sind ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Lampenfieber. Unkenntnis in Bezug auf das Publikum und falsche Vorbereitungsstrategien erhöhen den inneren Druck. Übernehmen Sie daher nur Vorträge, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind.

Sagen Sie nur zu, wenn die Zeit reicht

Übernehmen Sie nach Möglichkeit keine Präsentation und keinen Vortrag, wenn Sie schon vorab erkennen können, dass es zeitlich knapp werden wird. Profis rechnen für jede Minute Vortrag ungefähr eine Stunde Vorbereitungszeit ein. Wie groß ist Ihr Recherchebedarf? Welche Ressourcen können Sie nutzen? Können Sie Aufgaben delegieren? Dazu gehört z. B. das Erstellen von Präsentationsfolien und Grafiken oder auch das Recherchieren. Versuchen Sie insbesondere solche Aufgaben zu delegieren, die nicht zu Ihrem Alltagsgeschäft gehören.

Sagen Sie nur zu, wenn Sie sich auskennen

Referieren Sie nach Möglichkeit nur über Dinge, von denen Sie etwas verstehen. Andernfalls kommt es wiederum auf den Faktor Zeit an. Lohnt sich der Zeitaufwand, den Sie betreiben müssen, um sich in das Vortragsthema einzuarbeiten? Wenn Sie im Thema selbst unsicher sind, wird Ihr System mit Stress reagieren, weil irgendeine Instanz in Ihnen weiß, dass es kritisch wird, sobald aus dem Publikum eine Frage kommt. Das Wissen um die eigene Kompetenz lässt sich durch keine Psychotechnik ersetzen, wenn Ihnen Publikum und Ergebnis wichtig sind. Unser Unterbewusstsein lässt sich nicht hinters Licht führen.