

---

## 7.2 Vor der Präsentation

Vor der Präsentation ist es wichtig, sich auf die kommende Situation einzustellen. Anspannung, Nervosität gehören bis zu einem gewissen Grad dazu – immerhin geht es um einiges! Das ‚Lampenfieber‘ kann man in der Regel durch Beachtung einiger Dinge in den Griff bekommen.

### Mentale Vorbereitung

Führen Sie sich vor der Präsentation Ihre Vorbereitung noch einmal vor Augen:

- Sie haben sich intensiv vorbereitet.
- Sie haben Ihre Inhalte und Visualisierungen adressatenorientiert ausgewählt und aufbereitet.
- Sie haben Ihre Vorbereitung in einem Präsentationskript dokumentiert und verfügen über eine gute Basis.
- Sie haben sich die Eröffnung und den Schluss Ihrer Präsentation genau überlegt.
- Sie haben die Präsentationstechnik überprüft und die Räumlichkeiten in Ihrem Sinne gestaltet.
- Sie sind die Dramaturgie Ihrer Präsentation im Vorfeld noch einmal in Ruhe durchgegangen.
- Sie haben sich mögliche Fragen und Einwände und Ihre Reaktionsmöglichkeiten überlegt.

Dies sollte Sie sicherer machen für die kommenden Minuten!

Machen Sie sich auch klar, dass eine gewisse Anspannung notwendig ist, damit Sie voll leistungsfähig sind. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: Wer ruhig atmet, kann besser reden. Ruhiges Durchatmen, vor allem ‚tiefes‘ Atmen, das die Bauchdecke bewegt, nicht aber den Brustkorb oder gar den Schulterbereich, hilft, allzu großer Anspannung entgegenzuwirken.

### Entspannungs- techniken einsetzen

Zu starke Anspannung lässt sich mithilfe von verschiedenen Entspannungstechniken wie Meditation, autogenem Training, progressiver Muskelentspannung etc. begegnen. Je nach Art und Herkunft setzen diese Methoden an der motorischen, vegetativen oder kognitiven Ebene an bzw. integrieren verschiedene Aspekte. Wichtig ist, dass man sich mit solchen Techniken rechtzeitig beschäftigen muss, damit man sie im Bedarfsfall auch einsetzen und erfolgreich anwenden kann. Wer sein Stressempfinden allerdings dauerhaft nicht reduzieren kann, sollte sich mit entsprechender Unterstützung mit den tiefer liegenden Ursachen dafür auseinandersetzen <sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Vgl. Studienbrief „Selbstsicherheit und Angstbewältigung“