



SICHTBARKEIT

WIE DU DEINE BÜHNEN NUTZEN KANNST

**WELCHE
BÜHNEN
MÖCHTEST DU**

MUSST DU/

**WILLST DU
BESPIELEN?**



Präsentationen



Meetings



Social Media



Messen

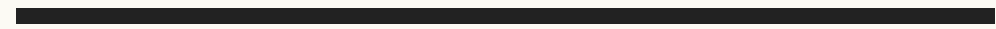


...



ÜBUNG

Wer bist du?



Angst

Fight. Flight. Freeze.

Defensiv. Schnell. Leise. Entschuldigend.

Quelle: Tara Mohr: Playing BIG. 2014, S. 57

Angst

**Übervorsichtiges Schutzsystem vor
Worst Case Scenario.**

Potentielltes Monster im Publikum.

Irrationale Überreaktion.

Automatisches Verhaltensmuster.

Selbstzweife

|

= Wachhunde an der Grenze
zu deiner Komfortzone



Angst

Dank

D

QUELLE: CLAUDIA NOVAK, WOMENONSTAGE,
LINZ

80-95 %

**der Menschen
kennen
Lampenfieber**



70 %

**In einer
amerikanischen
Studie geben
Menschen reden
in der
Öffentlichkeit als
eine ihrer größten
Ängste an.**

SCHRITTE RAUS DER FALLE...



**Ungewohnte
Situation**

**Übung macht
den Meister/
die Meisterin**

Vorbereitung

**Scheiter
heiter**

LAMPENFIEBER



Adrenalin
Panik
Annehmen



Körper reagiert.
Wir reagieren auf Körper.
Geist reagiert:
Wir reagieren auf Geist.

MUT ZUR SICHTBARKEIT

EINFACH MAL
MACHEN..



Bewusst machen!
Warum schiebe ich auf!



Nicht runter machen.
Positiver Innerer Dialog.



Umweg finden!



Eigenen Weg finden!

LAMPENFIEBER QUICKFIX



- **Füße 50:50**
- **Einatmen- außen wachsen. Schulter locker (4x)**
- **Ausatmen- innenrunterkommen (8 x)**
- **Wurzeln - Bodenhaftung und Ruhe**
- **Nase in Fußsohlen. Hirn fällt in den Bauch.**
- **Hand auf Bauch. Nase ein. Mund aus.**
- **Power Posen: Größe einnehmen**

ANGST ANNEHMEN UND LOSLASSEN



- **Analyse. Wahr? Möglich? Wahrscheinlich?**
- **Bis zum Ende der Geschichte.**
- **Neugier. Spiel.**
- **Werte einladen. Wofür stehe ich?**
- **Vorher- Nachher. Versteckspiel beenden.**

VORBEREITUNG

**"Wenn ich mehr Zeit hätte, würde
ich einen kürzeren Brief
schreiben."**

**1 Min Vortrag = 1
Stunde Vorbereitung
(Ted Talks)**



QUELLE: CLAUDIA NOVAK, WOMENONSTAGE,
LINZ

ZIELE

Was will ich am Ende erreicht haben?

Zu welchem Zweck ergreife ich das Wort?

Was soll geschehen, wenn ich fertig bin?



QUELLE: CLAUDIA NOVAK, WOMENONSTAGE,
LINZ



DEINE KERNBOTSCHAFT

Hand aufs Herz.: Worum geht es
dir wirklich?

- WENN SIE ALLES VERGESSEN,
ABER DARAN SOLLEN SIE
SICH ERINNERN.
- EINFACHE SPRACHE.
- KURZE SÄTZE.
- PUBLIKUM SOLL ES SICH
LEICHT MERKEN UND
WIEDERHOLEN KÖNNEN.



QUELLE: CLAUDIA NOVAK, WOMENONSTAGE,
LINZ

Du bist viel

mächtiger

als Du denkst





SCHEITER HEITER!

Lasst uns neue Erfahrungen machen!



"Die Dicke auf dem
Rennrad"

Dann aber, ist jetzt!

