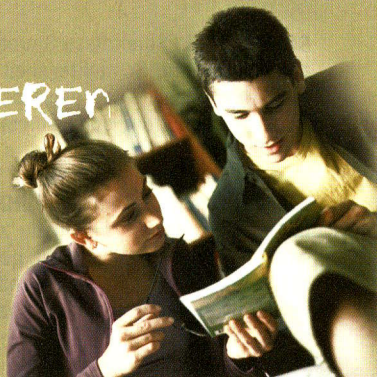


# Richtig PRÄSENTIEREN

In der Schule  
und im Job.



58

Schüchtern. Es macht nichts, schüchtern zu sein. Den meisten bist du damit sympathischer als die „Lauten“. Aber es gibt Situationen, da bringt Schüchternheit nichts. Wenn du vor der Klasse sprichst. Wenn du dich um eine Lehrstelle oder einen Job bewirbst. Wenn du in einer Arbeitsgruppe ein Projekt präsentieren sollst. Einfach immer, wenn du andere überzeugen sollst. Hier kommen Tipps, wie du deine Botschaft richtig rüberbringst.

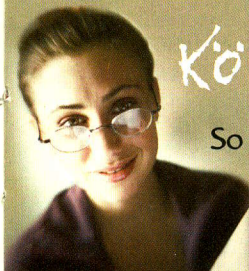
**STIMME.** Schockierend, aber wahr: Wenn du vor anderen Leuten sprichst, werden auch die gescheitesten Sätze nur 25% des Eindrucks deiner Rede ausmachen. Ebenso viel hängt von deiner Stimme ab: Die Stimme überträgt Unsicherheit. Leises, zu schnelles Reden sowie Räuspern machen klar, dass deine Nerven Pingpong spielen.

**KÖRPERSPRACHE.** Noch wichtiger als die Stimme ist die Körpersprache: Sie macht 50% des Eindrucks deines Auftretens aus.

**Tip.** Sprich in kurzen Sätzen und hol nur zwischen den Sätzen Luft. So bekommen sie automatisch die richtige Länge. Wenn du länger reden musst, lern die ersten 20 Sekunden auswendig, auch wenn du Unterlagen dabei hast. Sie sind die entscheidende Phase.

# KÖRPERSPRACHE

So wird man dir  
zuhören.



59

Auftreten und Körpersprache entscheiden über deinen Erfolg – beim Referat in der Schule und auch später im Berufsleben.

## Kommt gut!

- ☞ Kopf hoch halten
- ☞ Stichwörter in Blockschrift
- ☞ frei reden
- ☞ langsam bewegen
- ☞ ruhige Körperhaltung
- ☞ Zuhörer anschauen

## Bloß nicht!

- ☞ geduckte Haltung
- ☞ gesenkter Kopf
- ☞ herunterlesen
- ☞ ständiger Blick auf die Aufzeichnungen
- ☞ verschränkte Arme
- ☞ Verdecken des Mundes
- ☞ Achselzucken
- ☞ Spickzettel mit beiden Händen halten
- ☞ Spielen mit dem Kuli