

Checkliste:

Selbstsicheres Auftreten während eines Vortrages

- Halte Blickkontakt zu Deinem Publikum.
- Achte auf eine freundliche Mimik.
- Stelle Dich aufrecht und entspannt hin.
- Nutze eventuell ein Flipchart, um etwas anzudeuten, so bewegst Du Dich auch mal von dem Sprecherpult weg. Das macht Deinen Vortrag dynamischer.
- Deine Hände können Deinen Vortrag unterstreichen. Wenn Du nicht weißt, wohin mit Deinen Händen, kannst Du z.B. auch einen Stift in die Hand nehmen.
- Rede mit einer klaren Stimme, variiere aber auch mal (wenn es passt) zwischen leise, normal und laut. Das macht Deinen Vortrag lebendiger.
- Spreche deutlich und in einem angemessenen Tempo.
- Mache ruhig auch mal kurze Pausen.
- Nutze nur die Fremdwörter, die Du nennen musst, versuche sonst eher eine einfache Sprache und eindeutige Formulierungen zu verwenden.
- Vergesse nicht zu atmen.
- Stelle Fragen an Deine Zuhörer, stelle Vergleiche an. Das macht Deinen Vortrag spannender und erleichtert das Zuhören.
- Sprich frei, statt auswendig Gelerntes aufzusagen. Das macht es Deinem Publikum leichter, zu folgen, und Du bist flexibler im Denken.