

# Reden vor Publikum

## Lampenfieber / Stress

Wie kann Lampenfieber und Stress kontrolliert werden?

1. Gründliche Vorbereitung
2. Kontakt zum Zuhörer schaffen
3. Aktivität am Rednerpult/Podest entwickeln
4. Eigene Ziele nicht zu hoch stecken
5. Zuhörer sind Freunde, nicht Feinde
6. Allen kann man es nicht recht machen
7. Rede ist Chance, nicht Prüfung
8. Genießen Sie Ihre Erfolge
9. Entspannen, richtig atmen
10. Pausen einlegen

und...

<b>Ich muß, ich kann, ich will !</b>
--