

Inhaltsverzeichnis

Hilfe – ich soll einen Vortrag halten	9
Welche Bühnen gibt es überhaupt?	11
Über Schüchternheit und Selbstzweifel	13
Erste Tipps für den Umgang mit Schüchternheit, Unsicherheit und Selbstzweifeln.	14
Welche Arten von Vorträgen gibt es überhaupt?	19
Typische Ängste und Befürchtungen	21
Dein Körper und die Bühne.	33
Powerpoint: Fluch oder Segen?	46
Storytelling.	49
Stimme macht Stimmung	56
Unterschied Online – Offline.	63
Kleider machen Leute	73
 Innere Haltung – Äußere Haltung	 79
Körpersprache.	79
Warum es auf die richtige innere Haltung ankommt	81
Alles ist Energie.	82
Training für die richtige innere Haltung.	83
 Aufbau und Struktur eines Vortrags	 95
Die Vorbereitung auf einen Vortrag	95
Elemente eines Vortrags.	96
Der Dreiklang	97
Überzeugender Start – Souveränes Ende.	99
Komm, lass uns Fehler machen	113

Tipps und Tricks für den Notfall	129
Umgang mit Pleiten, Pech und Pannen	129
Und Atmen nicht vergessen!	134
Flexibilität trainieren	136
Gedankenspiele	139
Umgang mit schwierigen Fragen von Teilnehmenden	142
Umgang mit schwierigen Teilnehmenden	145
Souveränität trotz totaler Verunsicherung	153
 Literaturempfehlungen	 165