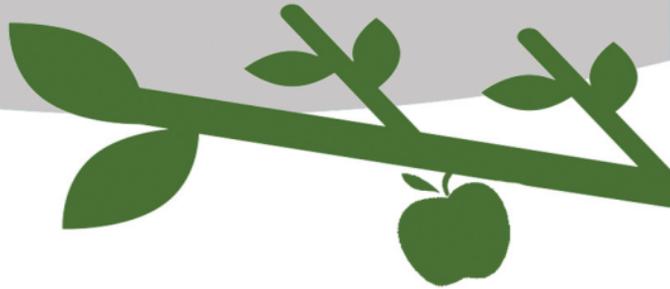


Studentenfutter



Stimme dich ein

Atmung und Stimme beim Präsentieren



Stimme

Trinke für eine geölte Stimme einige Stunden vor der Präsentation Wasser (ohne Kohlensäure!). Verzichte auf Milch – sie belegt die Stimme.

Durch das Üben von Zungenbrechern kannst du deinen Kiefer lockern und deine Stimme aufwärmen.



Atmung

Wenn du nervös bist, passiert es schnell, dass du nur im oberen Brustraum atmest. Das erhöht die Stressreaktion im Körper und kann zu Schnappatmung führen. Atme bei deiner Präsentation bewusst tief in den Bauch hinein. Bauchatmung wirkt entspannend.



Pausen

Mache bewusste Pausen, um den Vortrag zu entschleunigen. Gib dir Zeit dich zu sammeln und runter zu kommen. Die kurzen Pausen kannst du auch nutzen, um deine Bauchatmung zu überprüfen.