

**3, 2, 1 - REDEN IST JETZT DEINS
HAUS DES REDENS METHODE**

**STAND DER DINGE
FÜR DICH**

VORHER



MCPREZI.ACADEMY

HERAUSFORDERUNGEN

- ☐ Ich kann/will nicht vor Menschen reden & präsentieren (will nicht im Mittelpunkt stehen)
- ☐ Ich weiß nicht, wie man eine spannende Rede/Präsentation aufbaut, plant, erstellt
- ☐ Ich kenne mich nicht (gut genug) mit Präsentationstools aus, um etwas "Gutes" zu erstellen
- ☐ Ich habe Angst davor, mich auf der Bühne in irgendeiner Weise zu blamieren.
- ☐ Weitere Herausforderungen selber einfügen.



ICH HABE ANGST DAVOR

- ☐ was die Anderen denken
- ☐ ob mich die Anderen (das Publikum) überhaupt Ernst nehmen
- ☐ dass ich Fragen nicht beantworten kann
- ☐ dass die anderen merken, dass ich gar nicht so ein Experte bin, wie ich vorgebe zu sein (Imposter Syndrom)
- ☐ dass meine Präsentation nicht schön/professionell genug ist
- ☐ dass ich zu wenig Inhalt habe, um das Publikum zu überzeugen
- ☐ dass ich das Publikum auf dem Weg verliere (Fade Präsentation)
- ☐ dass meine Präsentation nicht perfekt ist (Ich bin Perfektionist)
- ☐ dass negative Wortmeldungen aus dem Publikum kommen
- ☐ dass ich meinen Text vergesse oder gar ein Blackout habe
- ☐ dass mir was Peinliches passiert
- ☐ dass die Technik nicht funktioniert
- ☐ in allen Teilen zu scheitern (den Pitch nicht zu gewinnen usw.)
dass ich mich blamiere
- ☐ dass sonst irgendwas Schlimmes passiert (weitere Ängste selber hier anführen)



**WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU BISHER MIT
PRÄSENTATIONEN, RHETORIK UND DEM REDEN
VOR MENSCHEN GEMACHT?**



DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG AUF EINER SKALA VON 1-10?

Wenn Du Dich selber auf einer Skala von 1-10
(1 = blutiger Anfänger, 10 = Vollprofi) einschätzen könntest,
welche Zahl würdest Du erreichen?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



PERSÖNLICHE EINSTELLUNG

Hierbei geht es vor allem um Deine Grundeinstellungen zum Reden vor und mit Menschen. Wobei fühlst Du Dich im Umgang mit Menschen und beim Reden vor einem Publikum gut und was hemmt Dich in Deinem Auftreten?

**DABEI FÜHLE ICH
MICH GUT**

**DARAN MÖCHTE ICH
ARBEITEN**



INHALT & STORY

Wie geht es Dir damit, die Inhalte für eine Präsentation/Rede zusammenzustellen? Wie leicht fällt es Dir eine überzeugende & fesselnde Dramaturgie aufzubauen? Wie gut bist Du darin, komplexe Dinge in einer Präsentation einfach zu erklären?

**DABEI FÜHLE ICH
MICH GUT**

**DARAN MÖCHTE ICH
ARBEITEN**



VISUALISIERUNG & DESIGN

Wie gut fühlst Du Dich im Umgang mit Präsentationssoftware und wie geht es Dir mit der Visualisierung von wichtigen Daten & Kernaussagen?

**DABEI FÜHLE ICH
MICH GUT**

**DARAN MÖCHTE ICH
ARBEITEN**



AUFTRITT

Wie sicher fühlst Du Dich allen Belangen rund um Deinen Auftritt wie z.B. Lampenfieber, Körpersprache, Stimme, Sprechgeschwindigkeit, Mimik, Gestik usw.?

**DABEI FÜHLE ICH
MICH GUT**

**DARAN MÖCHTE ICH
ARBEITEN**



WAS HAST DU SCHON PROBIERT/GEMACHT UM DEINE FÄHIGKEITEN ZU VERBESSERN?

Schreibe hier alles auf, was Du an Recherchen, Büchern, (Online-) Trainings & Workshops usw. schon gemacht bzw. welche Tipps & Tricks Du schon versucht hast.



WAS DAVON HAT DICH WEITERGEBRACHT UND WAS HAT NICHT FUNKTIONIERT?

Reflektiere kurz, welche der oben genannten Dinge und Aktivitäten Dich weitergebracht haben und welche nicht. Hat es möglicherweise sogar Informationen gegeben, die Dich mehr verwirrt haben, als dass sie Dich weitergebracht haben?

**DAS HAT MICH
WEITERGEBRACHT**

**DAS HAT NICHT
FUNKTIONIERT**



WARUM GLAUBST DU, HAT ES BISHER NICHT GEKLAPPT ODER NICHT GANZ SO, WIE DU ES DIR GEWÜNSCHT HÄTTEST?

Hast Du eine Idee, WARUM die Dinge nicht funktioniert haben? Falls ja, gibt es vielleicht sogar ein Muster in den Bereichen, die nicht geklappt haben?



WAS SIND DEINE ERWARTUNGEN?

Was erwartest Du von diesem Buch bzw. unserer gemeinsamen Reise? Welche Erwartungen hast Du an mich? Welche(s) Ziel(e) willst Du erreichen? Gibst es konkrete Fragen, die Du schon immer für Dich beantwortet haben wolltest?



WAS IST DEIN TRAUM/ZIEL?

Stell Dir vor, Du siehst Dich in der Zukunft auf einer Bühne stehen. Wie würde Dein Traum-Auftritt ablaufen, wie würdest Du Dich fühlen und wie würde das Publikum im besten Fall darauf reagieren? Oder kurz gefragt, was ist Deine Zielvorstellung bzw. Dein Wunschergebnis für die Zukunft?

