

vier zwa

VIDEO 1

DIY FEEDBACK

*Nimm dich 3 min lang auf und gib dir Feedback.
Wichtige Regel: Du **musst** immer auch 2 positive Dinge finden,
die dir gefallen!*

1. Durchlauf - Augen zu Ohren auf.

Spiel dein Video ab und drehe deinen Screen weg, oder verdecke ihn so, dass du ihn nicht siehst. Höre nur zu und gib dir Feedback:

2. Durchlauf - Ohren zu und Augen auf.

Schau dir das Video an, aber stell den Ton ab. Gib dir Feedback:

3. Durchlauf - dein Gesamteindruck

Schau genau hin - wie findest du dich?

VIDEO 2 GLAUBENSÄTZE

Notiere dir einen Satz, den du häufiger denkst, kurz bevor, oder während du die größte Aufregung spürst



01

02

Und jetzt verwandele diesen Satz in einen positiven Satz

03

VIDEO 3

SYMPTOME

Sprechaufregung kann sich auf sehr unterschiedliche Weisen zeigen. Einige Symptome sind dabei hinderlicher als andere.

Die häufigsten Symptome sind:

Das Gefühl keine Luft zu bekommen, Erröten, schwitzige Hände, zitterige Stimme, schnelles Sprechen, langsames Sprechen, sich verhaspeln, Verzögerungslaute, Zögern, lautes Atmen...

Während Erröten und schwitzige Hände unangenehm sind, aber deinen Klang nicht verändern, führt das Gefühl von Atemnot oder einer zitterigen Stimme zu weiterer Unsicherheit.

diese Symptome werden vom Publikum direkt wahrgenommen und mit deinem emotionalen Zustand verbunden.

Durch welche Symptome zeigt sich deine Sprechaufregung?

NOTES

VIDEO 5

STRATEGIE

Da ist er! Der Zeitpunkt ist gekommen - jetzt wende deine Kenntnisse an. Nur Mut!

Es ist klar, dass eine Veränderung Mut bedeutet. Schreibe dir hier 3 Situationen auf, in denen du in der kommenden Woche etwas neues (aus diesem Kurs) anwenden willst

Situation 1:

Was möchtest du anwenden? In welcher Situation wirst du es anwenden?
Was ist dein **positiver Glaubenssatz** für diese Situation?

Situation 2:

Was möchtest du anwenden? In welcher Situation wirst du es anwenden?
Was ist deine **aktive Strategie** für diese Situation?

Situation 3:

Was möchtest du anwenden? In welcher Situation wirst du es anwenden?
Woran möchtest du noch arbeiten?