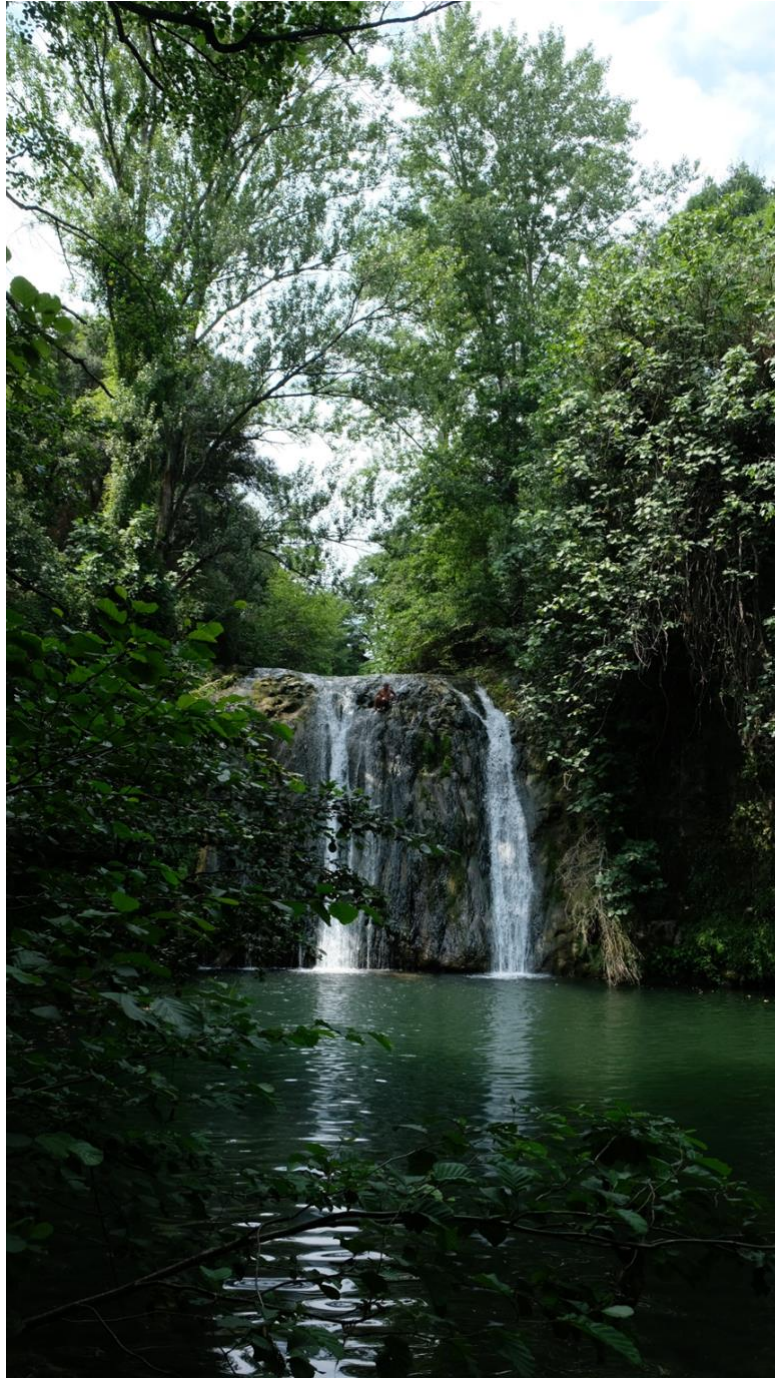


# Präsentation Skills / Auftrittskompetenz

## CHECKLISTE

„Do, or do not – there is no try!“ (Meister Yoda)

„What you think largely determines what you will ultimately become.“ (Bruce Lee)



## INHALT

1. TRAINING	3 – 8
<hr/>	
2. VORBEREITUNG AUF DIE PRÄSENTATION	9
<hr/>	
3. PRÄSENTATIONS – HERANGEHENSWEISE	10
<hr/>	
4. VOR DER PRÄSENTATION	11
<hr/>	
5. DIE PRÄSENTATION	12 - 13
<hr/>	
6. NACH DER PRÄSENTATION (Evaluation/Feedback)	14
<hr/>	
7. ÜBUNGEN	15 - 16
<hr/>	



# 1. TRAINING

## 1.1. Atmung

- Strecken – Gähnen – Aufwachen (In den Körper einsteigen Neoprenanzug)
- Übung I (Mit den Armen den Atem begleiten Qi Gong -Tai- Chi (Ins Hier und Jetzt kommen)
- Hecheln (Lockerung des Zwerchfells)
- Auf F ausatmen (Geburtstagstorte Kerzen ausblasen)
- Nasenatmung (Über die Nase einatmen über den Mund ausatmen)
- Übung II (Vierfüßer)
- SCH (Feuerwehrschauch)
- Arme Li/Re schwingen (Es atmet ein. Atem abgeben, verschenken)
- Arme Kreisen (eine 8 in den Raum malen)
- Hüpfen, Springen ...
- Fuß/Hand nach vorne, über Kreuz werfen
- Gähnen (Sauerstoffmangel – Rachenraum öffnen)
- Schreibmaschine (Atemeinteilung - Satzgliederung)
- ...

---

Links    Qi Gong Full 20-Minute Daily Routine  
<https://www.youtube.com/watch?v=cwlvTcWR3Gs>  
Understanding QiGong and Qi 1/3  
<https://www.youtube.com/watch?v=CPI8JNxSYIY>  
Understanding QiGong and Qi 2/3  
<https://www.youtube.com/watch?v=BhoVL96BjP8>  
Understanding QiGong and Qi 3/3  
<https://www.youtube.com/watch?v=tYdX5IP7IOE>

## 1.2. Körperbewusstsein (PRÄSENZ)

- Guter Stand / Füße parallel – Beckenbreite – Knie leicht gelöst – Verlängerung der Wirbelsäule (Ballon mit Helium gefüllt), die Arme hängen der Schwerkraft entsprechend zum Fußboden.
- Gedanken (Alltag) ziehen lassen. Body
- Finger bewegen – Handgelenke – Ellenbogen – Schultern – Kopf (Li / Re / nach vorne) - ...
- Li/Re Koordination (Teller drehen)
- Zehen bewegen / Fuß kreisen / Knie / Hüfte
- Balance (Dehnen - Bein nach hinten nehmen – achtsam lösen, Blutzirkulation)
- Hocke (Füße parallel – Fußspitzen unterhalb der Kniescheibe)
- Die Krähe, Körperspannung → Um eine vitale Präsentation zu gewährleisten ist Bühnenpräsenz gefragt- unnötige Körperspannung verhindert klares Denken und Handeln. Klavier heben und Matheaufgaben lösen.
- Wirbel für Wirbel aufrollen 3X auf und abrollen.

---

Links      Qigong for Neck & Shoulder Pain, Tension and Stress

<https://www.youtube.com/watch?v=2DtWiyRQ5w8>

Taiji Ball Qigong Circling 1

[https://www.youtube.com/watch?v=ClmtkC\\_r3XU](https://www.youtube.com/watch?v=ClmtkC_r3XU)

Taiji Ball Qigong Circling 2

<https://www.youtube.com/watch?v=UE100q6vZW8>

### 1.3. Stimme / achtsames Hören

„Lern deine Stimme kennen und lieben“

- Summen (es Atmet ein – den Atemreflex abwarten) 3 – 5 min.
- Summen, Körper ausklopfen (Schulter-, Brust-, Rippen-, Beckenbereich)
- Gähnen (Wohlig Wirbelsäule entspannen)
- Stimmlippen entspannen
- Genussvolles Summen – mmmh jamjamjam (Indifferenzlage)
- „Trabi“ Hände leicht zusammengelegt, und Schütteln jajajaja...
- Diagonaldehnung, Beine gespreizt, Flanken ausklopfen. (Sound)
- Regenbogen
- Popkornmaschine
- ...

---

Links     How to speak so that people want to listen | Julian Treasure

<https://www.youtube.com/watch?v=elho2S0Zahl&t=259s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cSohjiYQI2A> → gemeinsam anschauen, anhören.

Wie die Stimme besser klingt // Monika Hein

<https://www.youtube.com/watch?v=IYwZGpgHa1s>

Evelyn Glennie zeigt, wie man hinhört

<https://www.youtube.com/watch?v=IU3V6zNER4g>

#### 1.4. Artikulation

- Zunge kreisen (li/re – leichter Druck von Innen, nach außen - Sprechwerkzeuge)
- Mit der Zunge in die Backentasche drücken
- Zungenrand kauen (Speichelfluss)
- Mit der Zungenspitze den Mundraum erkunden(Schokoladenpudding)
- Kiefer lockern, lösen – massieren der Schläfen, Nasenwurzel, Nacken
- Gähnen - Öffnen des Rachenraumes (Kobra)
- Pleuel- Übung (Die Zunge an den vorderen Schneidezähnen anlegen und nach vorne schieben)
- Zunge drehen, zurückrollen, dem Gaumen entlang.
- Lippen(Prusten)
- Lippen nach außen stülpen. (Pferd greift nach Apfel)
- Oma (ohne Zähne Lippen nach innen stülpen)
- Zunge raushängen, Körper vornüberbeugen, schütteln
- mmmh (Lippen leicht aufeinanderlegen. Summen, Tonverlauf von Hoch zu Tief / Umgekehrt.
- sch – sss – fff- ...
- P – T – K - ...
- Tadam – Tedem – Tidim – Todom – Tudum - ... (die jeweiligen Vokale a, e, i, o, u, au, ei, eu, ä, ö, ü 3X wiederholen)
- Latata – Letete – Lititi – Lototo – Lututu - ... (dito)
- Zungenbrecher „Fischers Fritz fischt frische Fische, ... / „Der Potsdamer - Postkutscher...  
Dreiunddreißig Rosarote Ritter reiten Dreiunddreißig rosarote Pferde.
- Lied „Litte Frog“

---

Links <https://sprueche.woxikon.de/zungenbrecher>



## 1.5. Ausdruck

- Imitation
- Spiegel
- Maskenspiel (Die Möglichkeiten der Gesichtsmuskulatur erkunden) → S. 13
- Ausdrucksmöglichkeiten (Hände – Arme – Körper im Raum usw.)
- Powerpose ...

---

Links    Your body language shapes who you are | Amy Cuddy

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=3lF8zZtzvM0>

## 1.6. Spiele

- Bär (Gleichgewichtsübung, Aus deiner Mitte agieren / zu zweit)
- Bewegungsmuster vorgeben. Nachmachen. Ein BM im Verzug.
- Ich packe in meinen Rucksack.
- Klatschen im Kreis. Blickkontakt
- Luftgegenstände erfinden – weiterreichen –
- Stäbe fangen – Reaktion – Koordination – Li/Re –
- Zu 4 – Stuhl – (Auf dem Prüfstand
- ABC – 0 – 25 – 50 – 75 – 100
- Blind rennen. Distanz einschätzen.
- Capture the Flag (Die Katze vor dem Mausloch)
- Tor-Fangen spielen.
- Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann?
- Slomo Wettrennen
- Skulpturengarten
- Gesprächssituation Eins zu eins; ohne Reaktion – mit Reaktion (ah, Ok, mhm usw.) Die Masse verhält sich anders als ein einzelner Zuhörer.
- Selbstbewusstsein trainieren. → Vertrauen in sich und andere.
- ...

---

Links



## 2. VORBEREITUNG AUF DIE PRÄSENTATION

Tägliches Training (seine Kompetenzen ausbauen – seine persönliche Bestleistung abrufen)

- Fitness – Kontinuität – mentales Training (Mastermind – Jerry Moffatt)

Auftragsklärung

- Was wird von mir gewünscht, erwartet?
- Was will ich mit meiner PRÄSENTATION erreichen? (Zielsetzung formulieren) → Augenhöhe
- Was ist mir wichtig / Motivation
- Warum habe ich gerade diese Firma, dieses Unternehmen gewählt? – (Recherche)
- Was kann mein Gegenüber von meiner Dienstleistung profitieren?
- Kurz knackig formulieren / Zeit ist kostbar!!! – direkt mit der Tür ins Haus – Lachapell / where is my money?
- Was ist meine Arbeit wert? Lohnverhandlungen. (sich schlau machen!!!)

---

Links

### 3. PRÄSENTATIONS - HERANGEHENSWEISE

- Themensammlung
- Struktur der Präsentation (Anfang – Mittelteil – Ende)
- Kernaussage herausarbeiten
- Timing (wie lange soll, bzw. darf deine Präsentation dauern? Vorab klären!!!)
- Einstieg
- Was will ich genau sagen. Was soll mein Publikum mitnehmen? Kernaussage ausarbeiten.
- Keine Angst vor Stille. Wiederholungen sind ein wunderbares Mittel Schwerpunkte zu setzen.
- Zeitmanagement
- Schluss – Wichtig!!! – (Kernaussage wiederholen-Die Präsentation ist erst zu Ende, wenn du an der Bar sitzt;-)
- Freisprechen / (Karteikärtchen, mit wichtigsten Eckdaten vermerkt)
- Tryout (erste Präsentationsversuche vor ausgewähltem Publikum)
- Ev. auf Video aufzeichnen (Vorsicht) Ersetzt nicht das Livemoment.

---

Links     The skill of self confidence | Dr. Ivan Joseph | TEDxRyersonU

<https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs&t=1s>

#### 4. VOR DER PRÄSENTATION

Grundbedürfnisse befriedigen.

Genügend Schlaf – Essen – Trinken – genügend Sauerstoff (Joggen – Fitness...)

- Wenn möglich sich vorher den Ort der Präsentation anschauen. Überlegungen bezüglich Raumgestaltung. → Perspektivenwechsel. Gewohnheiten bewusstmachen.
- Genug Zeit einkalkulieren um sich vor Ort einzurichten. (Lieber ein Zug früher nehmen.)
- Wenn Hilfsmittel eingesetzt werden, darauf achten, dass die Hardware funktioniert. (Beamer – Laptop- Power Point, Ersatz Akku, Adapter usw.)
- Backup bereithalten. „Worst Case Szenario“ sich im Vorfeld überlegen, was wenn alle Stricke reißen.
- 5 Min. Bodycheck → Powerpose
- Namen lernen!!! Wenn möglich die Namen im Internet Googlen.

---

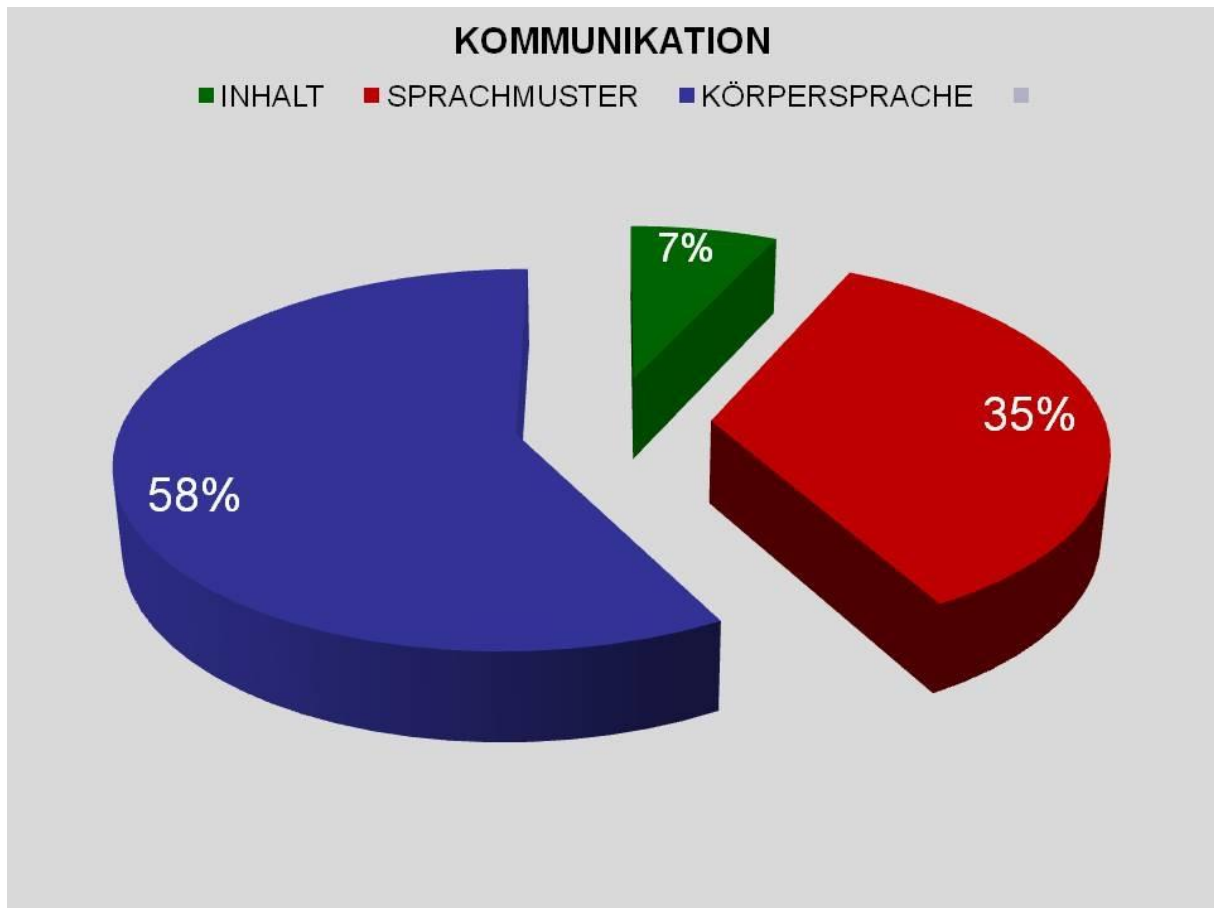
Links      How to Start a Speech

<https://www.youtube.com/watch?v=w82a1FT5o88>

[https://www.youtube.com/channel/UCcZhBlipmIFifZit-Ji4Udg?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/channel/UCcZhBlipmIFifZit-Ji4Udg?sub_confirmation=1)

## 5. DIE PRÄSENTATION

- Auftritt – „Der erste Eindruck“ Freundlich – Lächeln – Offenheit - Präsenz
- Einstieg (Bild – Anekdote – Überblick – Zeitmanagement – Fragen) Etwas tun, was in Erinnerung bleibt.
- Präsentation (Weniger Worte ist oft mehr!)



verbal – nonverbal – paraverbal

### Think Fast, Talk Smart: Communication Techniques

- Kontakt zum Publikum herstellen. Direkt ansprechen. Ich meine Dich\* Aufmerksamkeit verteilen.
- Freisprechen (Im Moment sein.) Frisch von der Leber – Zielorientiert – Vital.
- Haltung (Positiv-Lösungs- und Ressourcenorientiert – Motiviert – Authentisch - Überzeugt von dem was du sagst – Unterhaltend – Humorvoll –Kompetent) → S. 9 Spontantität (Steh dir nicht selber im Weg) Verschiedene Gegenstände ausmachen und mit anderen Namen versehen.
- Sprache (- leicht verständlich – Bildsprache verwenden – Erlebnisse, Anekdoten, wenig Fachjargon verwenden – kurze Sätze – Das was du sagen willst auf den Punkt bringen. Punkte, die Dir wichtig sind, wiederholen. Markieren.)



- Körper im Raum -Die Stellung im Raum verändern. Mit dem ganzen Körper sprechen.
- Aufmerksamkeit verteilen
- Überraschungsmomente einbauen.
- Fenster öffnen.
- Anschauungsmaterial einbauen
- Praxis

„C'est le ton qui fait la musique“

---

Links Think Fast, Talk Smart: Communication Techniques

<https://www.youtube.com/watch?v=HAnw168hugA&t=619s>

6. NACH DER PRÄSENTATION (Evaluation/Feedback)

- Feedback sich anhören, sich nicht Rechtfertigung oder in die Argumentation gehen.
- Das Wichtige rausfiltern.
- Sich Bedanken für das Feedback.

---

Links

## 7. ÜBUNGEN

Links Tai Chi – Qi Gong

Br. Phap Dung

<https://plumvillage.org/about/dharma-teachers/br-phap-dung/>

---

Qigong Full 20-Minute Daily Routine

<https://www.youtube.com/watch?v=cwlvTcWR3Gs>

---

Qi Gong Exercises with Br. Phap Dung, Plum Village

<https://www.youtube.com/watch?v=xL4TBbkEkzI>

---

Coach Li Yang-Style 24-Form Taijiquan

[https://www.youtube.com/watch?v=ZjN0kL\\_SVJw](https://www.youtube.com/watch?v=ZjN0kL_SVJw)

---

Tai Chi 24 form by Helen Liang 2015 (YMAA Taijiquan)

<https://www.youtube.com/watch?v=ealPXs11xIM>

---

Tai Chi 5 Minutes a Day Module 01 - easy for beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4>

---

Top 10 Tai Chi Moves for Beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=vHBR5MZmEsY>

[https://www.youtube.com/watch?v=T4uOAcQr\\_JA](https://www.youtube.com/watch?v=T4uOAcQr_JA)

<https://www.youtube.com/watch?v=DqJNksUOWSE>

---

Tai Chi for Beginners 01 "Tai Chi Fundamentals"

<https://www.youtube.com/watch?v=oCnCSOWglUU>

---

Moshé Feldenkrais in Freiburg 1981

<https://www.youtube.com/watch?v=PxYC8JQSeQE>

Feldenkrais on his method for children with cerebral palsy - Interview from 1981

[https://www.youtube.com/watch?v=M2\\_G4NWRnNM](https://www.youtube.com/watch?v=M2_G4NWRnNM)

MOSHE FELDENKRAIS haciendo una DEMOSTRACIÓN de Integración Funcional (en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=qzpGzd5ZooA&t=178s>

Feldenkrais at CERN - sequence 1

<https://www.youtube.com/watch?v=SBypfdEuDO0>

Feldenkrais at CERN - sequence 2

<https://www.youtube.com/watch?v=JalvaU6XvCM>

Movement Nature Meant, Part I

<https://www.youtube.com/watch?v=igpJeOkqfzw>



Links      Movement Nature Meant, Part 2  
<https://www.youtube.com/watch?v=3mquOoYA39o>

                 Movement Nature Meant, Part 3  
<https://www.youtube.com/watch?v=4mVjJuvS3xg>

                 Movement Nature Meant, Part 4  
<https://www.youtube.com/watch?v=ITneBJ4nKA0>

---