

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten

Stimmtipp



Sprechfreude statt Lampenfieber

Fliegender Puls, schweißnasse Hände, leerer Kopf – Die meisten Menschen kennen diese negativen Gefühlsstürme, unmittelbar bevor sie einen Vortrag oder eine freie Rede halten. Mithilfe unserer Tipps finden Sie entspannt zu mehr Sprechfreude.

Und das können Sie tun, bevor es losgeht:

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Spüren Sie Ihre Füße und stehen Sie aufgerichtet und sicher.
- Atmen Sie bewusst tief in den Bauch. Lockern Sie Zunge, Lippen und Gesichtsmuskeln. Gähnen Sie, damit Mund- und Rachenraum weit werden.
- Verabschieden Sie negative Gedanken. Sprechen Sie sich das Ziel Ihres Redebeitrags noch einmal selbst vor.
- Gehen Sie in Kontakt zu Ihren Zuhörern. Schauen Sie einzelne Personen an.
- Nehmen Sie während des Beitrags Ihre Sprechbewegungen bewusst wahr.
- Sprechpausen beruhigen Sie selbst und lassen Sie gleichzeitig souverän wirken.

Belohnen Sie sich für jeden Erfolg beim Umgang mit dem Lampenfieber. Wir unterstützen Sie gerne mit unseren Tipps für mehr Sprechfreude.

 **Sprechfreude**
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00
www.sprechhaus.de