

## Ihr Auftritt bitte

In dieser Übung geht es darum, dass Sie erproben, wie gut Sie die folgenden vier Punkte beherrschen:

1. Gehört und gesehen werden
2. Wirklich präsent sein
3. Interesse und Aufmerksamkeit bekommen
4. Mit Ihrem Anliegen ankommen

Durchlaufen Sie bewusst für Ihren Auftritt folgende Vorbereitungsphasen:

1. Definieren Sie Ihre "Bühne", Ihren Standort in Relation zum Publikum
2. Ganz wichtig: Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden! Es geht um Ihren *Auf-Tritt!*
3. Visualisieren Sie Verbindungen zu den Zuschauern
4. Jetzt treten Sie ganz bewusst vor das Publikum
5. Bleiben Sie in der Mitte Ihres definierten Bühnenbereichs stehen. Lassen Sie sich Zeit!
6. Nehmen Sie mit möglichst allen Blickkontakt auf. Atmen Sie dabei normal weiter. Stellen Sie sich vor, wie durch Ihren Blickkontakt energetische Verbindung zwischen Ihnen und dem Publikum wirksam wird.
7. Jetzt erst sprechen Sie Ihren Text. Spüren Sie die Wirkung Ihrer Worte nach. Halten Sie dabei Blickkontakt.
8. Ohne Eile wenden Sie sich zum Abgehen.
9. Lockern Sie sich und werden Sie wieder "privat".

