**[Overheadfolie]**

**Problem: Nervosität**

0.Nicht unterdrücken, sondern damit leben! (‘Jeder
 hat ein Recht darauf, Lampenfieber zu haben’)

1. Selbstsicherheit gewinnen durch Reservewissen
2. Reversivität (vorher überlegen: Was interessiert die Gruppe? Was könnte sie mich fragen?)
3. Routine (Standardabläufe automatisieren: Einstieg, Ablauf - Folien, Ausstieg; immer nur eine Sache - nie zwei zugleich! - machen)
4. Sichere Vorbereitung der Technik (Folien in richtiger Reihenfolge neben Overheadprojektor, Geräte ein- und scharfstellen)
5. Positive Beziehungsebene (Humor, Witz, Selbstdarstellung) - eine Möglichkeit der
6. Entspannung (weiters: ‘Slow down’ - mit tiefer Stimme langsam und deutlich sprechen, Bier)
7. Körpersprache (Stimme, Volumen, Kraft; Langsamkeit!)
8. Aktion (mit der Gruppe etwas tun = Abreaktion der eigenen Nervosität)

**Am wichtigsten sind 1+2 !**

© Karzel KNervoes.docx