

## Na, wie war ich?

### Schritt 1: Mein spontanes Gefühl

Lassen Sie Ihren Auftritt noch einmal kurz Revue passieren:

Hören Sie dabei auf Ihren Bauch und kreuzen Sie jeweils an, wie Sie sich einschätzen:				
	supertoll	okay	so lala	schlecht
Vor der Präsentation ging es mir	😊😊	😊	😞	😞😞
Während der Präsentation fühlte ich mich	😊😊	😊	😞	😞😞
Meinen Vortrag finde ich im Rückblick	😊😊	😊	😞	😞😞
Mein „Begeisterungsfaktor“ war	😊😊	😊	😞	😞😞

War es für Sie unterm Strich eher Vergnügen oder Quälerei? Bitte setzen Sie Ihr Kreuz:											
je weiter links, desto mehr Spaß ←					→ je weiter rechts, desto mehr Qual						
Spaß											Qual

### Schritt 2: Konkret werden!

Jetzt schauen Sie näher hin! Machen Sie wieder Notizen, die Sie zusammen mit Ihren Präsentationsunterlagen ablegen. So können Sie bei der Vorbereitung Ihres nächsten Vortrags davon profitieren.

#### Das hat sich bewährt:

- Was hat Ihnen an Ihrer persönlichen Performance gut gefallen (zum Beispiel: innere Sicherheit, Stand, Blickkontakt, Gestik oder Humor)?
- Welche Argumente/Beispiele/Methoden haben bei den Teilnehmern am besten gezogen? An welchen Stellen wurde gelacht, genickt, interessiert gefragt?
- Welche treffenden Geschichten/Sprüche/Zeichnungen sind spontan aus dem Geschehen heraus entstanden und können auch in einer Ihrer nächsten Präsentationen Verwendung finden?
- Welche positiven Teilnehmerstimmen gab es?

### **Das hat sich nicht bewährt:**

- Haben Sie „Marotten“ an sich wahrgenommen, die Sie beim nächsten Mal reduzieren möchten?
- Gab es Redepassagen, die Sie selbst als unstimmig oder langatmig empfunden haben? Wo tauchten Nachfragen auf, weil Dinge unklar geblieben sind?
- Haben Sie eine Methode ausprobiert, die nicht funktioniert hat?
- Gab es Einwände, auf die Sie keine Antwort parat hatten?
- Gab es kritische Anmerkungen aus dem Publikum?

Das Fazit ist einfach: Was sich bewährt hat, behalten Sie bei oder bauen es weiter aus. Was sich nicht bewährt hat, wird verbessert oder fliegt raus. Bitte schauen Sie sich nun Ihre spontane Selbsteinschätzung aus Schritt 1 noch einmal an. Was müsste sein bzw. was könnten Sie tun, um den jeweiligen Wert das nächste Mal zu steigern?

Quelle: Joost, Andrea: *Mit Worten bewegen: Präsentationen und Reden, die wirklich begeistern*, 2013, S. 215 ff.