



Herzlich willkommen
zum Vortrag

Lampenfieber adé!
Positive Energie durch die
Powerrolle!

Dr. Gudrun Fey M.A.

© Dr. Gudrun Fey





© Dr. Gudrun Fey



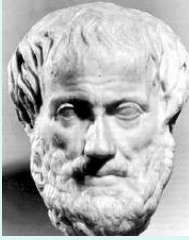
Wovor Menschen Angst haben

- | | |
|-----------------------------------|------|
| 1. Öffentlich reden | 41 % |
| 2. Höhenangst | 32 % |
| 3. Ungeziefer, Insekten | 22 % |
| 4. Geldsorgen | 22 % |
| 5. Tiefes Wasser | 22 % |
| 6. Krankheit | 19 % |
| 7. Tod | 19 % |
| 8. Flugangst | 18 % |
| 9. Einsamkeit | 14 % |
| 10. Hunde | 11 % |
| 11. Selbst Auto steuern/mitfahren | 9 % |
| 12. Dunkelheit | 8 % |
| 13. Fahrstuhl fahren | 8 % |
| 14. Rolltreppen benutzen | 5 % |

© Dr. Gudrun Fey



Aristoteles



384 bis 323 v.Chr.

*„Jeder Mensch
ist rhetorisch und
dialektisch
begabt“*

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GLEICH ZEIT BELEHUNG

Self-Fulfilling-Prophecy



Henry Ford (1863 – 1947)

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GLEICH ZEIT BELEHUNG

Agenda

I. Teil: Was ist Lampenfieber?

II. Teil: Das biologische Alarmprogramm

**III. Teil: Lampenfieber in positive Energie
umwandeln**

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GLEICH ZEIT BELEHUNG

Was ist „Lampenfieber“?



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITERN LERNEN UND BELEHUNG

Zu den Folgen der Angst

Angst löst ein biologisches Alarmprogramm aus!



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITERN LERNEN UND BELEHUNG

Agenda

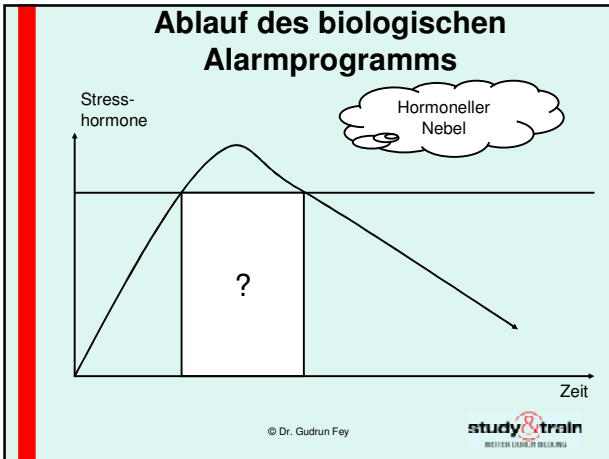
I. Teil: Was ist Lampenfieber?

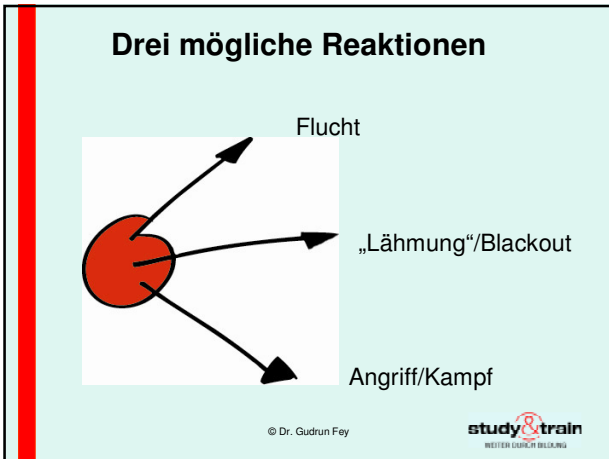
II. Teil: Das biologische Alarmprogramm

III. Teil: Lampenfieber in positive Energie umwandeln

© Dr. Gudrun Fey

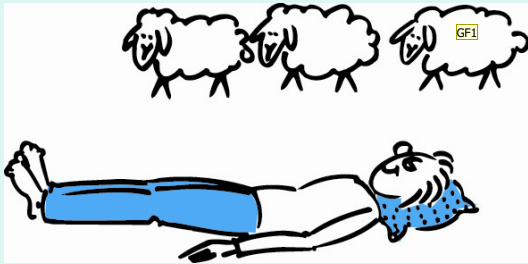
study & train
WEITERN LERNEN UND BELEHUNG







Maßnahmen bei Gefahr der „Lähmung“



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITEN LERNORT BELEBUNG

Umgang mit Blackouts

„Zurück in die Küche!“



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITEN LERNORT BELEBUNG

Agenda

I. Teil: Was ist Lampenfieber?

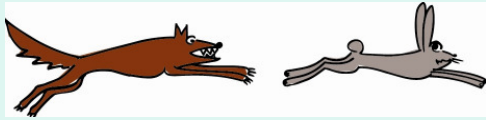
II. Teil: Das biologische Alarmprogramm

III. Teil: Lampenfieber in positive Energie umwandeln

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITEN LERNORT BELEBUNG

Vom Disstress zum Eustress



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN LERNEN. MIT BELEHRUNG.

Wie Sie das Lampenfieber in positive Energie umwandeln

- Reden ist mehr als Informieren!
- „Ohne Botschaft, kein Charisma“
- Mit der Powerrolle üben



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN LERNEN. MIT BELEHRUNG.



DOCH CHEFSACHE Kanzlerin Angela Merkel hat Wirtschaftsminister zu Guttenberg
Focus, 18.5.09

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN LERNEN. MIT BELEHRUNG.

Powerrollenübung

1. Campingurlaub
2. Schuluniform
3. Rauchverbot
4. Kindergartenpflicht
5. Jetzt Geld in Aktien anlegen
6. Maulkorb für Hunde
7. 0,0 Promille beim Autofahren
8. Mittagsschlafmöglichkeiten im Büro



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GEGEN DIE BILDUNG

Umgang mit Fragen



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GEGEN DIE BILDUNG

Umgang mit aggressiven Fragen

Zeit gewinnen,
statt zu
versuchen,
schlagfertig
zu reagieren!



© Dr. Gudrun Fey

study & train
WETTEN GEGEN DIE BILDUNG

Was Sie in den nächsten 48 Stunden tun sollten



- Andere RednerInnen analysieren
- Montag: Vortrag anbieten
- Persönliches Erfolgsprogramm aufstellen
- **Sich zu meinem Rhetorikseminar anmelden!**

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITERN LEHRN UND BILDEN



Viel Erfolg beim Reden wünscht Ihnen
Gudrun Fey

© Dr. Gudrun Fey

study & train
WEITERN LEHRN UND BILDEN
