

## 6 Tipps

### für Ihren öffentlichen Auftritt



//Tipps

## Einen öffentlichen Auftritt professionell vorbereiten

### 1 Nervosität

Trotz perfekter Vorbereitung leiden viele Menschen unter Lampenfieber. Machen Sie sich klar, dass das nicht schlimm ist, sondern das Hirn sogar richtig auf Hochtouren bringt. Atmen Sie kurz vor dem Auftritt mehrmals langsam ein und aus. Auch eine vertraute Begleitperson kann eine wertvolle Stütze sein.

### 3 Kleidung

Der Dresscode richtet sich nach der Branche. Vor allem bei Start-ups darf es lockerer zugehen. Ein Auftritt in Wirtschaft-, Finanz- oder Politikkreisen erfordert in der Regel Anzug oder zumindest Jeans und Sakko für Männer und Kostüm oder elegante Kombi aus Hose und Oberteil für Frauen.

### 5 Vortrag

Lassen Sie sich einen prägnanten Einstieg und Schluss einfallen und bauen Sie kleine Anekdoten ein. Ein guter Vortrag unterhält auch immer ein wenig. Knüpfen Sie, wenn möglich, an vorherige Beiträge an. Sprechen Sie in einfachen, klaren Sätzen, die nicht zu viele Zahlen enthalten sollten.

### 2 Vorbereitung

Bringen Sie im Vorfeld so viele Einzelheiten zu dem Termin in Erfahrung wie möglich. Die technischen Gegebenheiten vor Ort sind wichtig, aber auch Anreise und Ansprechpartner vor Ort. Finden Sie heraus, wer im Publikum sitzen wird. Auch der Zeitpunkt des Auftritts ist wichtig. Nach der Mittagspause z. B. sind alle etwas träge und es kostet mehr Mühe, Aufmerksamkeit zu bekommen.

### 4 Auftritt

Bereits der Weg zum Podium ist wichtig. Gehen Sie nicht zu schnell und nicht zu langsam. Lächeln Sie freundlich ins Publikum. Setzen Sie während des Vortrags Pausen und blicken Sie öfter mal ins Publikum und nicht nur auf das Manuskript. Stehen Sie bequem, aber aufrecht.

### 6 Training

Wenn Sie regelmäßig vor Publikum stehen oder Interviews geben, lohnt sich ein Medientraining. Dabei lernen Sie unter anderem, mit ruhiger, kräftiger Stimme zu sprechen, frei zu reden und auf Mimik und Gestik zu achten. Sprechen Sie uns zu unseren mbw Medientrainings an.

#### Ihre Ansprechpartnerin



**Karen Just**  
Accountmanagerin

089 551 78-380

[karen.just@mbw-team.de](mailto:karen.just@mbw-team.de)

mbw Medienberatung  
der Wirtschaft GmbH  
Max-Joseph-Straße 5  
80333 München  
[mbw-team.de](http://mbw-team.de)

Weitere Tipps:  
[mbw-team.de/Downloads](http://mbw-team.de/Downloads)