

**Das kleine Rhetorik Handbuch <sup>2100</sup> Band 4**

Stand: Juni 2019

**Presse-Text zu: Nervosität austricksen**

**„Mir zittern die Knie“**

Verflixtes Lampenfieber! Wieso sind Sie immer so nervös? Die Handflächen werden feucht, das Herz pocht schneller als üblich und Sie überkommt ein flaves Gefühl in der Magengegend. Wie kann das sein?

Sie sind doch bestens vorbereitet und treten auch nicht zum ersten Mal vor Publikum auf. Sie merken, wie Ihre Hände anfangen zu zittern, der kalte Schweiß auf der Stirn steht und der Mund ganz trocken wird. „Nein! Nicht mit mir“, denken Sie. „Ich werde gezielt mit auftretendem Lampenfieber umgehen und meine Nervosität besiegen.“ Richtig so! Schließlich sollen und wollen Sie ja nicht im Blackout landen.

Sie sollen und wollen souverän, überzeugend und authentisch das vortragen, was Sie zu sagen beabsichtigen. Mit etwas Anti-Stress-Training bilden Sie die besten Voraussetzungen, Ihre Reden und Präsentationen möglichst stressfrei und souverän vortragen zu können.

Mit einigen Tricks schaffen Sie es, gleich zu Beginn die Aufmerksamkeit der Zuhörer von sich selbst abzulenken, sodass Sie in den ersten wichtigen Momenten der Präsentation Ihr Lampenfieber abbauen können. Nur Mut! Wird schon klappen! Überwinden Sie das Lampenfieber!

Praxisnah, zeitgemäß und kompakt. Das sind drei interne Vorgaben für unsere Rhetorik-Ratgeber. In unserer Reihe der kleinen Rhetorik-Handbücher wird jeweils ein wesentlicher Teil aus dem umfangreichen Bereich der Rhetorik kompakt vorgestellt. Die Zahl 2100 steht dabei für das 21. Jahrhundert, was die Aktualität der Themen unterstreicht. Diese entsprechen den heutigen Anforderungen im beruflichen Umgang miteinander.

Im vorliegenden Ratgeber „Rhetorik – Nervosität austricksen“ wird schwerpunktmäßig auf folgende Themen eingegangen:

- Lampenfieber und Nervosität vor der Präsentation
- Umgang mit Stress und Aufbau innerer Ruhe
- Tricks in Präsentationen, die Nervosität unsichtbar machen

Viel Erfolg bei der Vertiefung bestehenden Wissens und erfolgreichen Einsatz im Berufsleben.

**Nervosität austricksen**

ISBN 978-3-7448-3954-9, 100 Seiten,  
12x19 cm, broschiert, Libri Books on Demand,  
€ 9,70; E-Book 3,99



Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent.

Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/ Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und Ausland statt.

Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind.

Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.

[www.knigge-seminare.de](http://www.knigge-seminare.de)

o Knigge Set



Handbuch Rhetorik Reihe



Kleine Knigge Reihe

