

Beispiel

VOR DEM VORTRAG

Negatives Selbstgespräch:

"Sicher kommen unangenehme Fragen, die ich nicht beantworten kann."

"Mein Vortrag wird nicht gut ankommen."

Positives Selbstgespräch:

"Erst mal abwarten."

"Es wird mir schon eine Antwort einfallen, ich muss ja nicht perfekt sein."

"Ich muss es nicht allen recht machen. Bisher habe ich meist gutes Feedback bekommen."

WÄHREND DES VORTRAGS

Negatives Selbstgespräch:

"Ich bin schon wieder aufgeregt."

"Oje, jetzt habe ich mich versprochen, wie peinlich!"

Positives Selbstgespräch:

"Ich atme langsam aus und puste den Stress weg."

"Ja und? Ich lache - dann dürfen sich die Hörer auch amüsieren. Danach konzentriere ich mich auf die nächste Präsentation und spreche langsamer."

NACH DEM VORTRAG

Negatives Selbstgespräch:

"Mein Vortrag wurde schon wieder kritisiert."

"Ich bin total erledigt."

Positives Selbstgespräch:

"Kritik ist eine Lernchance."

"Der Hörer wollte vielleicht nur zeigen, was er alles weiß. Es war gut, dass ich mich der Situation gestellt habe."

Deine Stresssituation

VOR DER SITUATION

Negatives Selbstgespräch:

Positives Selbstgespräch:

WÄHREND DER SITUATION

Negatives Selbstgespräch:

Positives Selbstgespräch:

NACH DER SITUATION

Negatives Selbstgespräch:

Positives Selbstgespräch: