 **Natürlichste Sache der Welt**
"Kribbeln kann nie schaden"


**Umgang mit Lampenfieber
Tipps für's Steckenbleiben**

Name:	Astrid Thater
E-Mail:	info@astrid-thater.de
URL:	www.astrid-thater.de
Mobil:	0173 2034226

Zugeben
"Ach je, jetzt habe ich den Faden verloren"

"Stecken bleiben"

Ruhig bleiben

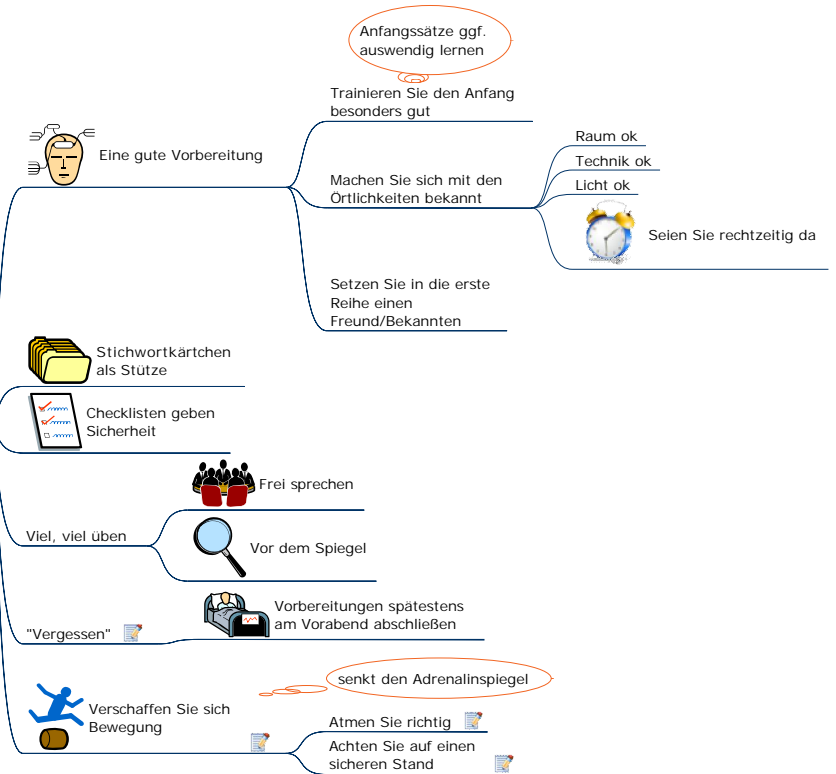
- Den letzten Satz wiederholen
- Sprechpause einlegen
- Eine Zusammenfassung bringen
- Zum nächsten Punkt übergehen
-  Etwas trinken


Was hilft

eine (rhetorische) Frage stellen
um Hilfe bitten

-  Publikum einbeziehen
-  diskret etwas fallen lassen

Was hilft



 **Astrid Thater**
IT-Trainerin und Autorin