

Science2Startup

Checkliste

Tipps für deine Präsentation

Tipps für deine Präsentation

Vor und während eines Pitch oder einer Präsentation können dir folgenden Punkten helfen ruhig, selbstsicher und ganz du selbst zu bleiben.

Checkliste vor der Präsentation

Ich bin gut vorbereitet und kenne alle Fakten

Ich habe genug Zeit eingeplant, um in Ruhe anzukommen

Ich nehme meine Umgebung wahr und bin im Moment

Meine Nervosität ist eine Erinnerung, dass ich nicht im Moment bin

Ich atme ruhig in den Bauch

Meine Beine spüren den Boden

Anker während der Präsentation

Ich bin ich und brauche mich nicht zu verstellen

Ich lasse mir Zeit zum Atmen und nutze die Pausen

Meine Arme sind im Präsentationsbereich über der Hüfte und unter dem Kopf

Ich schaue die Anwesenden beim Präsentieren an

Ich feiere Fehler und sammle Sympathiepunkte

Ich nutze kurze knappe Sätze

Ich präsentiere meine Idee gern

Ich lächele