

[Free download] Lampenfieber - Lampenfieber in Energie umwandeln: Nie mehr Angst vor Lampenfieber

# Lampenfieber - Lampenfieber in Energie umwandeln: Nie mehr Angst vor Lampenfieber

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #184287 in eBooksVerffentlicht am: 2014-02-09Erscheinungsdatum: 2014-02-09File Name: B00ICSTHCO | File size: 43.Mb

**: Lampenfieber - Lampenfieber in Energie umwandeln: Nie mehr Angst vor Lampenfieber** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lampenfieber - Lampenfieber in Energie umwandeln: Nie mehr Angst vor Lampenfieber:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Anfnger geeignetVon EugenFr mich war es nicht hilfreich.Ist eher was fr die noch nie ber Entspannungstechniken gehrten . Wrde nicht wieder kaufen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wirklich hilfreichVon DinoLange war ich nicht bereit etwas gegen mein Lampenfieber zu unternehmen, doch nach und nach wurde es immer schlimmer und ich habe es nicht mehr wirklich in den Griff bekommen. Da hat mir ein Bekannter dieses Buch empfohlen und ich war schnell begeistert. Zum Einen sind die theoretischen Hintergrnde sehr informativ - mir flt es immer leichter mit einem Problem umzugehen, wenn ich wei, woher es kommt und somit kann ich auch etwas dagegen tun. Die im Buch aufgezeigten Tipps und Methoden habe ich nach und nach ausprobiert und ich merke schon eine Verbesserung. Natrlich ist dies ein Ingerer Prozess, aber ich bin froh darber, dank dieses Buches, nun gegen meine Angst arbeiten zu knnen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirklich lohnenswert!Von Fabian BraunIch habe mir dieses E-Book aus den Beweggrnden heraus gekauft, dass ich wirklich Probleme beim Reden vor auch nur einem kleinen Kreis von Menschen.Dieses doch recht kurze E-Book illustriert anschaulich, worauf dieses Problem begrndet ist und welche Methoden zur Reduzierung von solchem Stress empfehlenswert sind -

kleine Erfolge hatte ich dadurch auch schon, zum Beispiel war das Reden vor meiner Stufe kein allzu großes Problem mehr. Von mir klare Kaufempfehlung!

Kurzbeschreibung: Kennen Sie das? Ein wichtiger Auftritt, eine Rede, eine Präsentation rückt näher und Sie werden nervöser, aufgeregter, angespannter, zappeliger. Der Atem wird schneller, man beginnt zu schwitzen - am liebsten würde man jetzt nur noch flüchten. Das berchtigte Lampenfieber hat wieder zugeschlagen. Was kann man dagegen tun? Rüdiger Vogel, Rhetoriktrainer und Vortragscoach gibt hier nützliche Tipps direkt aus der Praxis, denn 90% seiner Teilnehmer leiden genau unter diesem Problem. Sein wichtigster Tipp ist wahrscheinlich auch der am meisten überraschende: "Viele Teilnehmer kommen zu mir und fragen mich, was Sie tun können, um das Lampenfieber los zu werden, und meine Antwort überrascht die meisten, manche fühlen sich sogar eher veräppelt. Ich sage dann normalerweise: Seien Sie froh, dass sie es haben." Warum? Das erklärt er in diesem Ratgeber.

Inhalt:

- 1 Warum viele Menschen Angst vor einer Rede haben
- 2 Stress oder: Wieviel Lampenfieber ist in Ordnung?
- 3 Die Wirkung von Cortisol
- 4 Zuviel ist zuviel
- 5 Wieviel Nervosität macht Sinn?
- 6 Innere Erlauber gegen innere Antreiber
- 7 Was sich nicht alles vorstellen lässt
- 8 Wie Sie Ihre Redeangst abbauen

- 8.1 Bereiten Sie sich optimal vor
- 8.2 Was tun, wenn Sie stecken bleiben?
- 8.3 Gewinnen Sie Sicherheit durch eine gute Körperhaltung
- 8.4 Wie Sie sich gegen Einwände wappnen

9 Die 7 besten Expertentipps