

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Strategien zur Stressvermeidung beim Reden

Fünf innere „Antreiber“ können bei Rednerinnen und Rednern Stress verursachen.

Wer ihnen fünf „Erlauber“ entgegensetzt, kann Stress zum Leistungsförderer umfunktionieren:

1. Statt Antreiber „Sei perfekt“:  
Bleib cool und sage dir: „Fehler zu machen ist nicht tragisch. Ich kann daraus nur lernen.“
2. Statt Antreiber „Mach es allen recht“:  
Schränke dich ein: „Man kann es nie allen recht machen. Davon geht die Welt nicht unter.“
3. Statt Antreiber „Sei stark“:  
Gestehe dir lächelnd ein: „Jeder darf sich Hilfe holen. Dadurch verliert niemand sein Gesicht.“
4. Statt Antreiber „Streng dich an“:  
Mache das Beste daraus: „Ich tue, was ich kann - aber nicht verbissen und verkrampft, sondern locker und lustvoll.“
5. Statt Antreiber „Mach schnell“:  
Bewahre die Ruhe: „Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich für diese Aufgabe brauche.“

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.