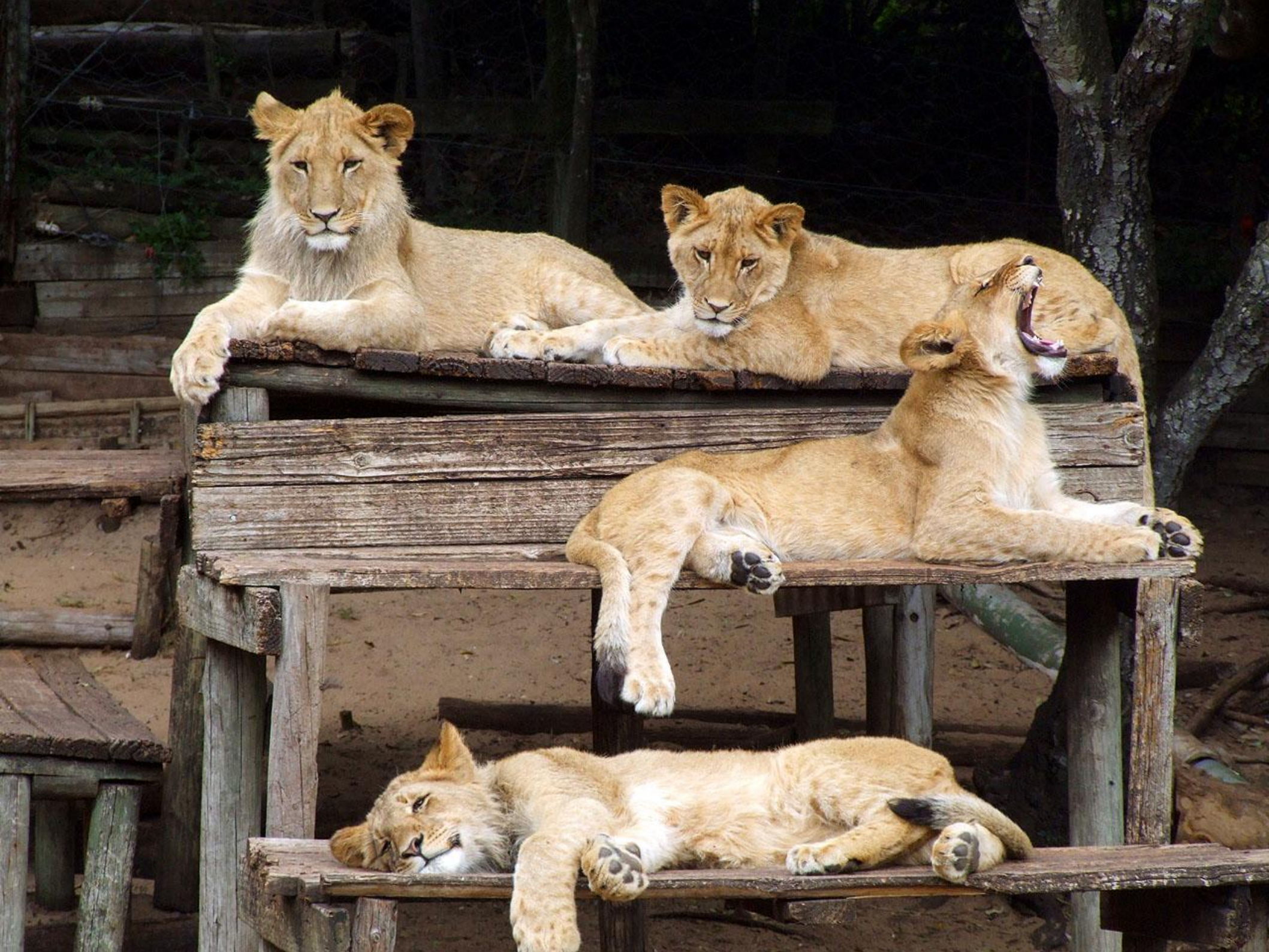




Heiko Harthun

Froscon 2012

Lampenfieber bewältigen





Heiko Harthun

Coach & Trainer

Vorstellung

Unterstützung bei Vorträgen/Präsentationen
Rhetoriktraining

Body-Hack

Brain-Hack

Unterstützung im Arbeitsalltag
Kommunikationstraining

Resümee

Quellen

Her be Dragons

www.heikoharthun.de

www.arage-zeiten.de

Starke Vereinfachung

Vorstellung

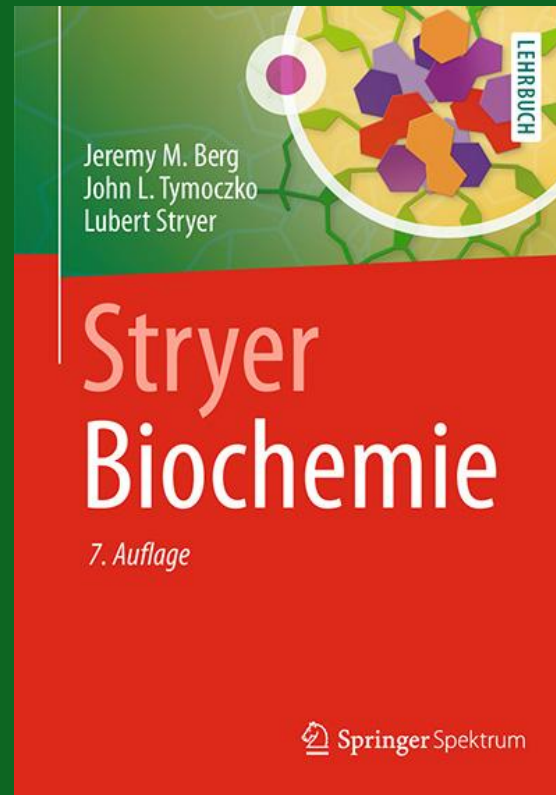
Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Adrenalin

Vorstellung

Body-Hack

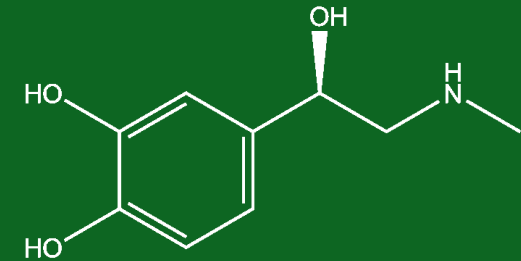
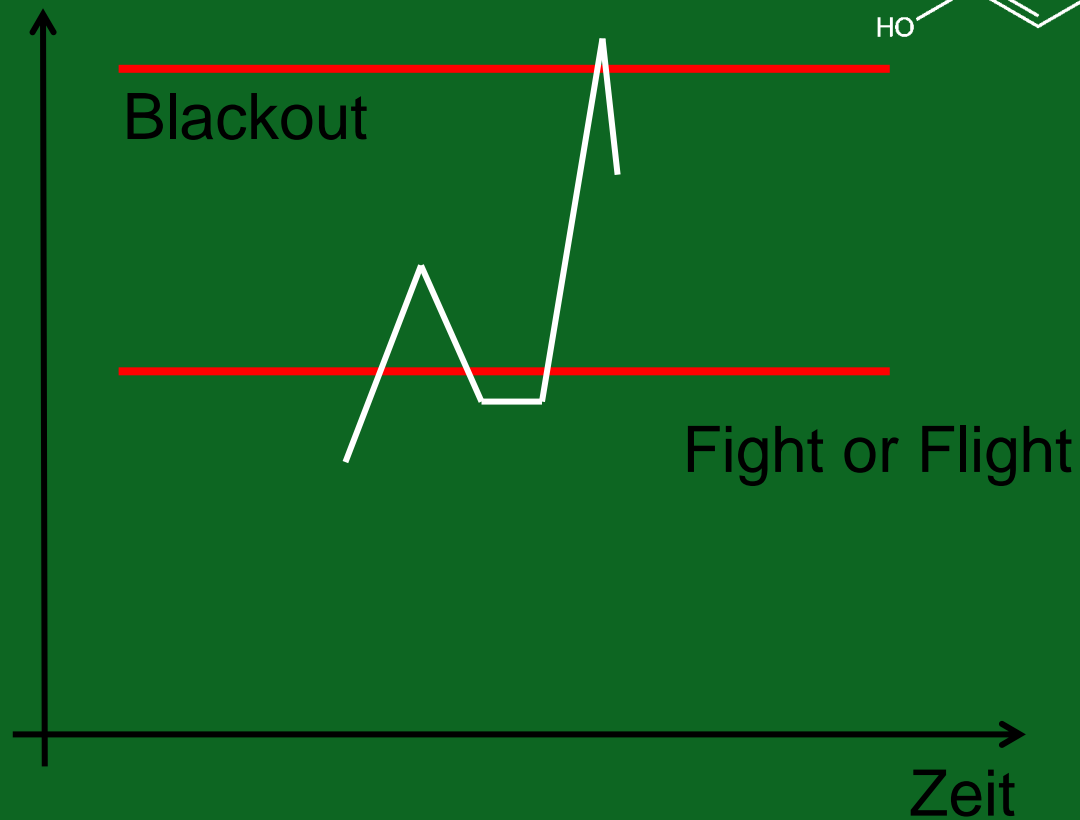
Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Adrenalinpegel



Adrenalin Abbau

Vorstellung

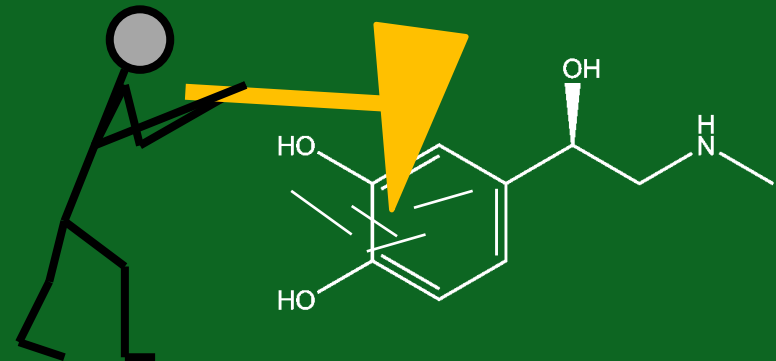
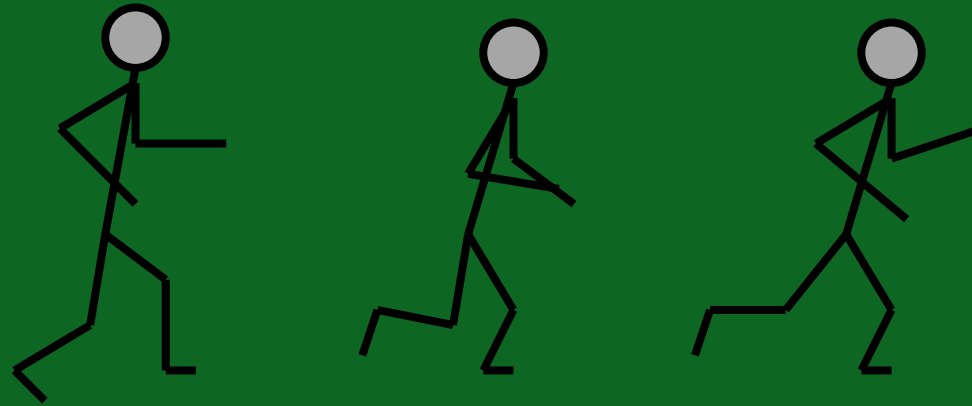
Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Adrenalin vs. Insulin

Vorstellung

Body-Hack

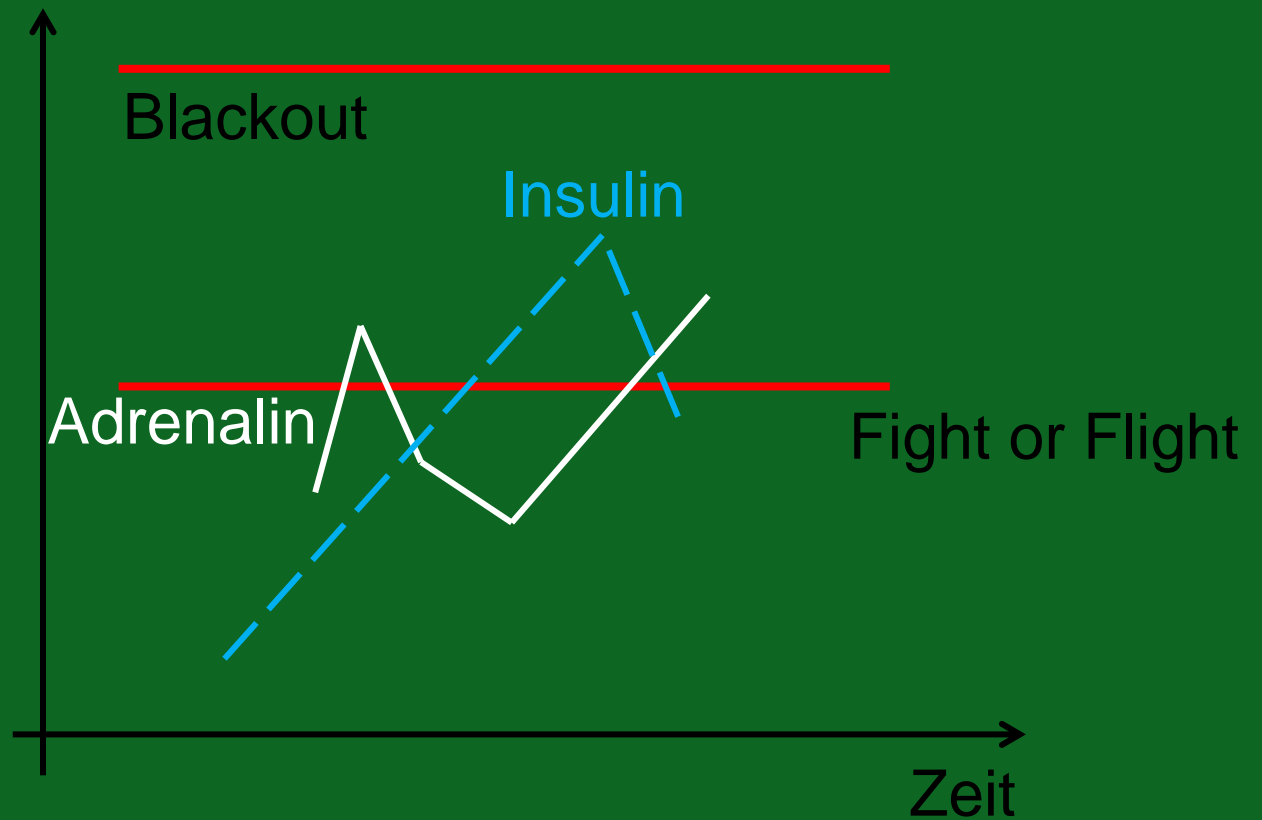
Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Hormonpegel



Langanhaltende Energielieferanten

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Die üblichen Verdächtigen

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Autogenes Training

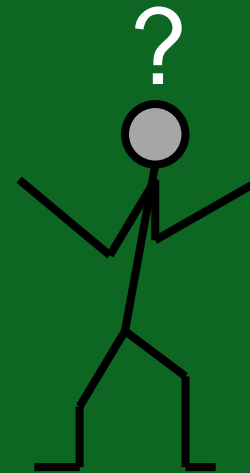
Muskelrelaxation

Yoga

Tai Chi

Chi Gong

Meditation



Unterwasser Rugby

Unterwasser Rugby

Vorstellung

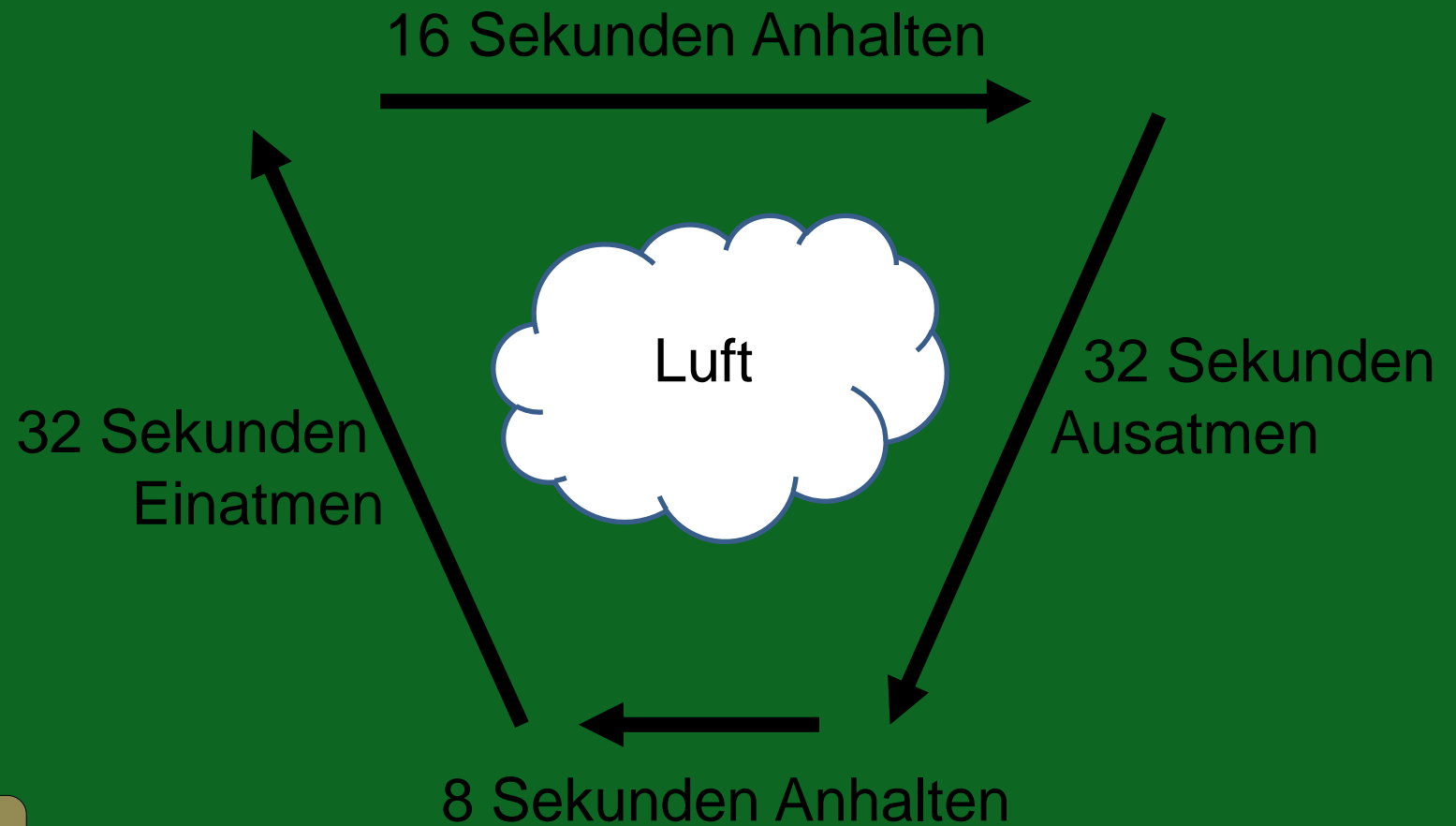
Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Die üblichen Verdächtigen 2

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Zwischenfragen

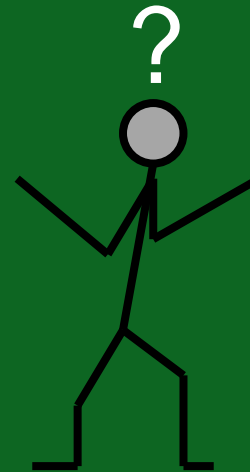
unbeabsichtigte
Lacher

Existenzängste

Faden verlieren

Nemesis im
Publikum

Blackout



Lücken im
Wissen

Gesichtsverlust

Erschaffe dein eigenes Deja Vue

Vorstellung

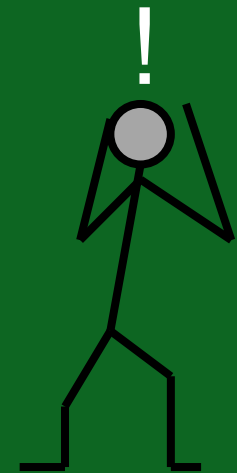
Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Erschaffe dein eigenes Deja Vue

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Die üblichen Verdächtigen 2

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Zwischenfragen

unbeabsichtigte
Lacher

Existenzängste

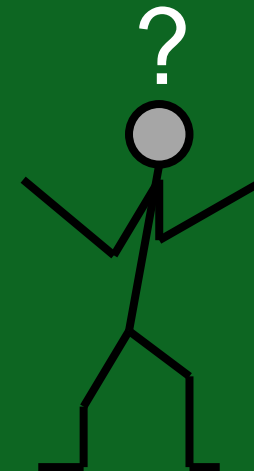
Faden verlieren

Nemesis im
Publikum

Blackout

Gesichtsverlust

Lücken im
Wissen



=> Plan B

Innerer Triumphmarsch

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



Probiert eine Sache aus!

Vorstellung

Body-Hack

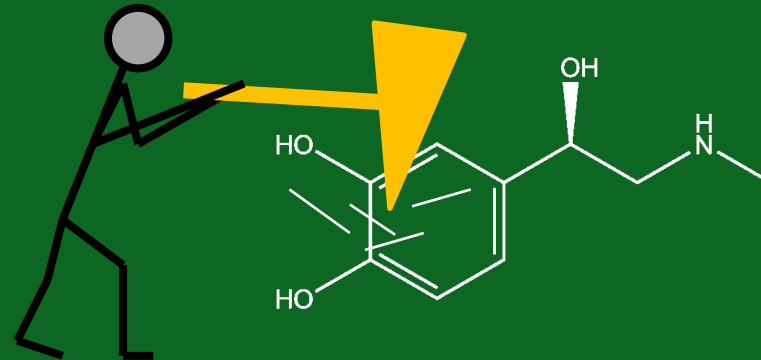
Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

Lampenfieber = Adrenalin -> Bewegung



Ursache für Angst identifizieren => Auflösen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Vorstellung

Bilder: <http://www.morguefile.com> &
de.123rf.com &
eigene Aufnahmen

Body-Hack

Brain-Hack

Stryer Biochemie, ISBN-10: 3827429889

Resümee

Drive: Was Sie wirklich motiviert , Daniel
H. Pink, ISBN-10: 3902404957

Quellen

Prüfungsangst: Fortschritte der
Psychotherapie, ISBN-10: 3801716104

Her be Dragons

„Lassen Sie mich durch, ich bin Arzt!“

Vorstellung

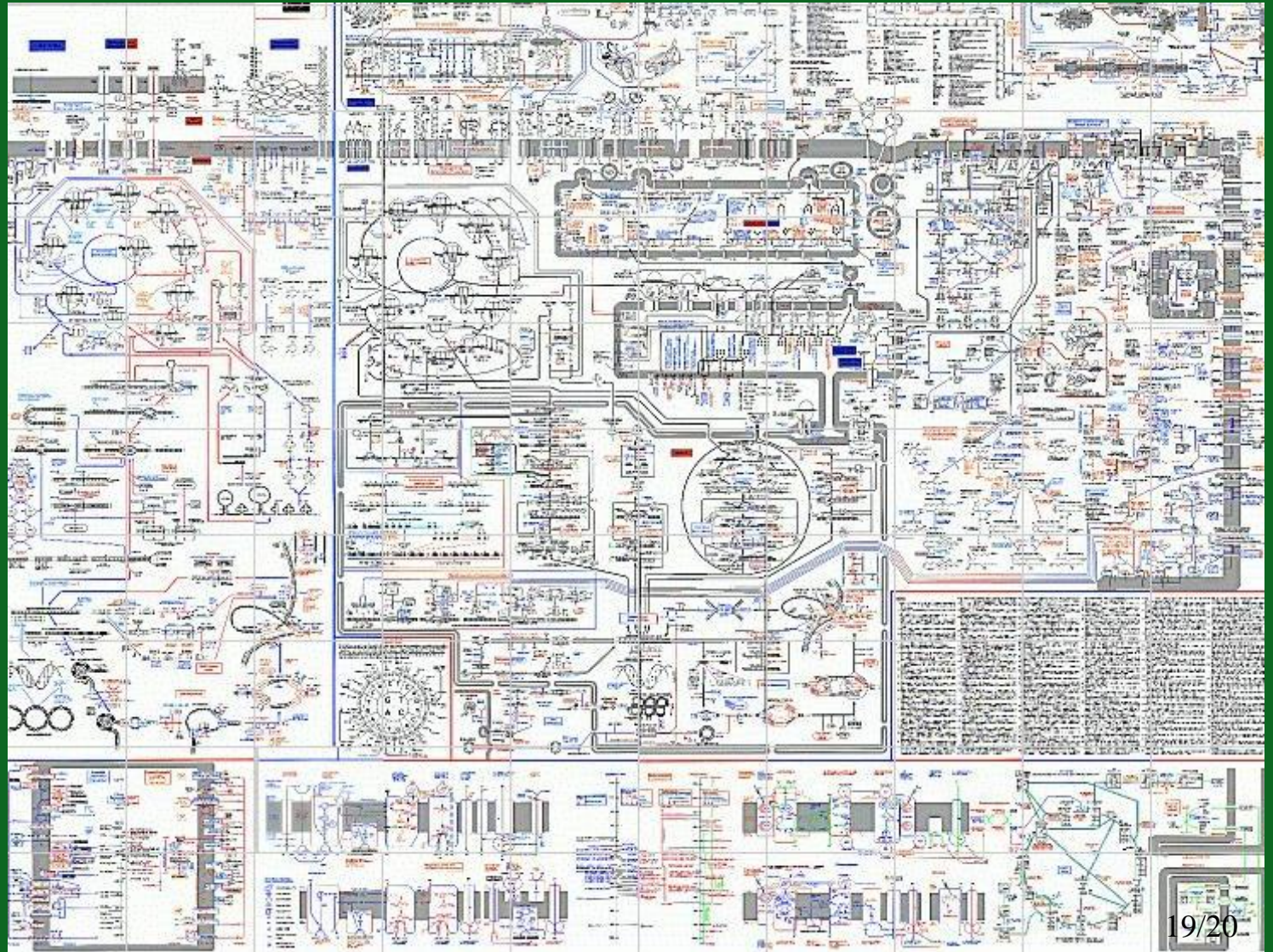
Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons



L-Tyrosin & L-Tryptophan

Vorstellung

Body-Hack

Brain-Hack

Resümee

Quellen

Her be Dragons

