

Städterwetter weltweit

Ankara 23°	Mexiko-Stadt 26°
Athen 22°	Moskau 9°
Bogotá 18°	New York 14°
Buenos Aires 23°	Ottawa 8°
Canberra 19°	Prag 8°
Delhi 42°	Reykjavik 11°
Jakarta 29°	Stockholm 16°
Kiew 11°	Taipeh 27°
Las Palmas 22°	Tel Aviv 30°
Lissabon 24°	Wellington 15°

Niederschlag

Mittelland 30%	Jura 20%
Alpen 70%	Tessin 0%
Ostschweiz 50%	Romandie 10%

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	NO	25	-14°
2500 m	NO	20	-7°
1500 m	N	15	-1°
Nullgradgrenze			1400 m
Schneefallgrenze			1100 m
Nebelobergrenze			keine

Vor einem Jahr

Tmin 10,7°	Tmax 24,0°
Niederschlag 0,0 mm	
Sonnenschein 7 h	

Schadstoffe

Ozon	gering
Feinstaub	gering
Stickoxide	gering

Geburtstag

Andre Agassi
Bully Herbig

Namenstag

Katharina
Robert
Roswitha

Kalendarium

	Aufgang	Untergang
	heute	morgen
Sonne	06.14 06.13	20.33 20.35
Mond	04.22 04.47	14.43 15.46

Wolken, wenig Sonne, einzelne Schauer

Allgemeine Lage: Das am Wochenende wetteraktive Höhentief verlagert sich heute etwas nach Osten, bleibt aber vor allem für die Ostschweiz wetterbestimmend. Der Süden profitiert dagegen durch die vorhandene nördlich gerichtete Höhenströmung von Nordföhn.

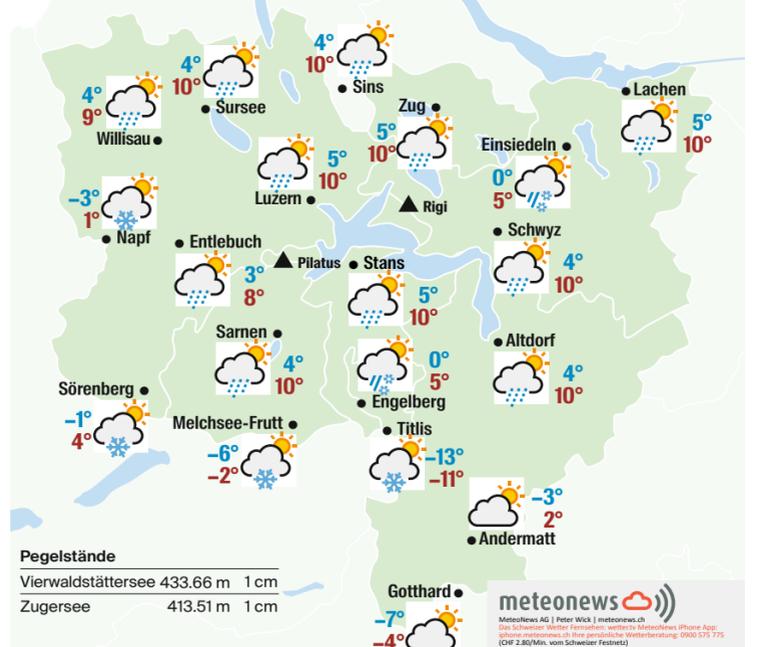
Region: Auch heute dominieren die Wolken, die Sonne zeigt sich nur einzeln. Besonders am Morgen muss auch mit Schauern gerechnet werden. Die Schneefallgrenze liegt dabei auf 800 bis 1200 Metern. Entsprechend ist es auch heute wieder kühl.

Aussichten: Morgen Dienstag geht es meistens bewölkt weiter, vor allem am Vormittag ist auch etwas Regen möglich. Dazu bleibt es kühl. Am Mittwoch scheint trotz Quellwolken recht häufig die Sonne, und die Temperaturen sind deutlich höher.

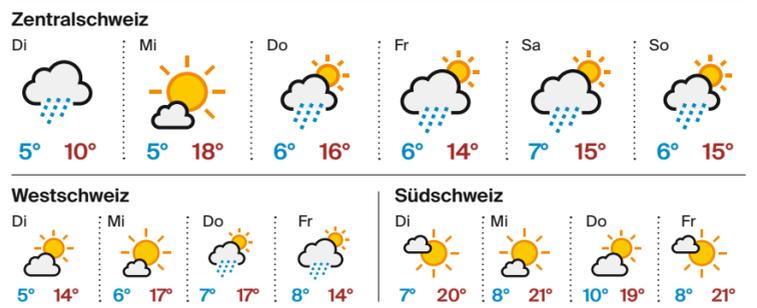
Mondphasen



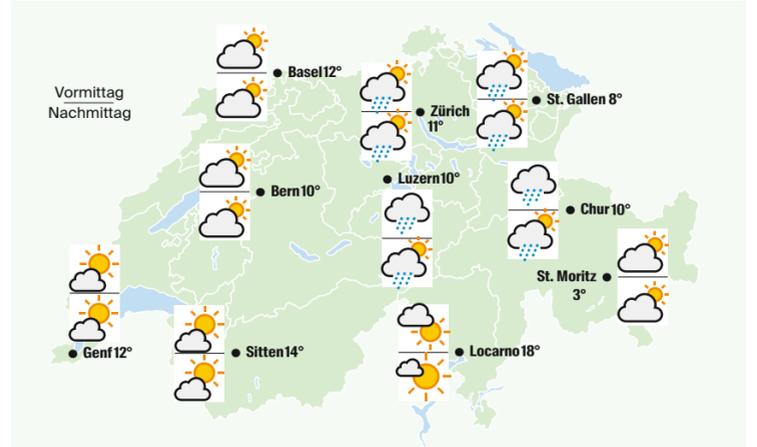
Zentralschweiz



Tendenzen



Schweiz

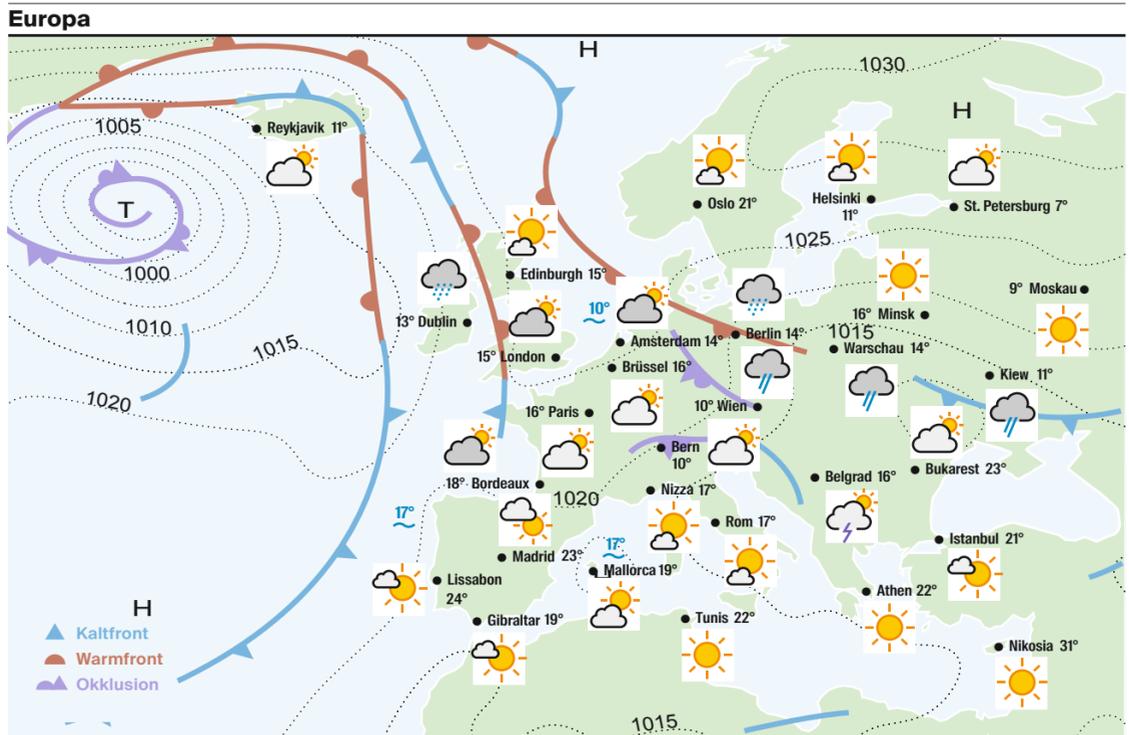


Exklusive Vorpremiere für 10 Franken

Jeden Mittwochmittag eine Vorpremiere!

BOURBAKI & AboPASS
präsentieren **LunchKino**

shop.luzernerzeitung.ch



Ratgeber

Wie überwinde ich meine Redeschau?

Lebenshilfe In meiner neuen Position muss ich vermehrt vor Publikum sprechen. Nicht selten hören mir 30 bis 80 Personen zu. Ich bin stets extrem nervös, weiss nicht, wie ich das in den Griff bekommen kann. Haben Sie Tipps?

Auf einer Liste der unbeliebtesten Tätigkeiten rangierte das Halten eines Vortrags bestimmt sehr weit oben. Sich vor Menschen zu stellen, egal, wie gross die Anzahl Zuhörender ist, macht vielen Mühe. Aber das Positive gleich vorab: Lampenfieber gehört dazu und ist durchaus nützlich. Denn die vom Lampenfieber ausgelöste Nervosität und Anspannung sorgen für eine erhöhte Adrenalinproduktion. Der Körper wird besser mit Energie versorgt, die Aufmerksamkeit steigt – das befähigt zu Höchstleistungen!

Woher die Redeangst?

Das klingt sehr theoretisch und hilft Ihnen vermutlich noch nicht weiter. Deshalb macht es sicher Sinn, sich zu überlegen, woher die Redeangst kommt. Ist es die Angst, zu versagen und damit auf Ablehnung zu stossen? Die Furcht vor einer Blamage und dem Ausgelachtwerden? Vielleicht ist Ihnen das

tatsächlich schon passiert – etwa als Kind in der Schule. Und dieses negative Erlebnis hat sich in Ihrem Kopf festgekrallt.

Wer Angst überwinden möchte, muss sich dieser bewusst stellen. Natürlich ist das kein Pappentier. Die Angst ist eventuell tief verankert. Das bedeutet aber nicht, dass man ihr hilflos ausgeliefert sein muss. Es gibt tatsächlich einige Tricks, wie dieses schlechte Gefühl unter Kontrolle gehalten werden kann.

Kurzantwort

Grundlage für ein beruhigteres Auftreten vor Menschen ist das Wissen, gut vorbereitet zu sein. Weiter kann eine gezielte Entspannungsübung dem Aufkommen von Nervosität und Panik entgegenwirken. Sich mit geradem Rücken, das Körpergewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt hinzustellen, verleiht Stabilität. (ko)

Wenn Sie vor Ihrem Auftritt merken, dass Panik und Nervosität Überhand gewinnen, sollten Sie eine Entspannungsübung ausführen. Eine nach meiner Erfahrung sehr effiziente Übung ist: Einatmen und die Luft vor dem Ausatmen einige Sekunden anhalten. Das wiederholt man so lange, bis eine Entspannung spürbar wird.

Ein ganz wichtiger Punkt ist sicher, gut vorbereitet zu sein. Steigen Sie nun mit einer persönlichen Anekdote ein und erzählen Sie etwas Ihnen sehr Vertrautes. Wenn die ersten Sätze sitzen, kann Ihnen eigentlich nichts mehr passieren. Sie spüren das Wohlwollen der Zuhörer, und das wiederum bestärkt Sie.

Um sich Körpersprachlich sicher zu fühlen, stellt man sich am besten hüftbreit, mit geradem Rücken hin und lässt das Körpergewicht ganz bewusst gleichmässig auf beiden Füssen ruhen. Das sorgt für Stabilität und wirkt auf die Zuhörenden souverän.

Eine bewährte Methode ist auch, sich «an etwas festzuhalten». Das können einige Karteikarten sein. Oft genügt bei Lampenfieber die Gewissheit, darauf schauen zu können, sollte man den Faden verlieren.

Freundliche Augen suchen

Auch wenn es Ihnen erst schwerfällt: Halten Sie mit dem Publikum Blickkontakt. Suchen Sie zunächst eine Person, die Ihnen sympathisch erscheint, halten Sie mit ihr ein paar Sekunden Blickkontakt. Dann fixieren Sie die nächste sympathische Person etc. Augenkontakt lässt das Publikum aufmerksam bleiben. Sie werden auch Zeichen von Zustimmung in Form von Nicken erkennen können. Das macht Mut. Halten Sie sich an freundlich nickende Zuhörer, nicht an jene mit verschränkten Armen und mürrischen Gesichtern.

Erwarten Sie nach der Präsentation nicht zu viele Komplimente. Es gibt die

2-2-96-Regel: Nach einem Vortrag vor 100 Personen werden zwei begeistert gratulieren, zwei die Meinung vertreten, der Vortrag sei nichts sagend gewesen. 96 Personen werden die Rede versiert und ansprechend finden. Ein tolles Resultat!



Doris Pfyl
Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, www.imagemodestil.ch

Suchen Sie Rat?

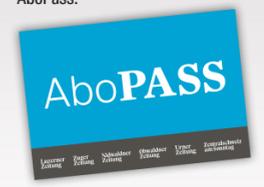
Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

Angebote exklusiv für Abonnenten



Mit Ihrem persönlichen AboPASS profitieren Sie von exklusiven Angeboten, die speziell für Sie kreiert werden. Informationen zu den Angeboten finden Sie jeweils als Anzeigen in Ihrer Zeitung oder online unter shop.luzernerzeitung.ch. Nutzen Sie Ihren kostenlosen AboPASS.



shop.luzernerzeitung.ch