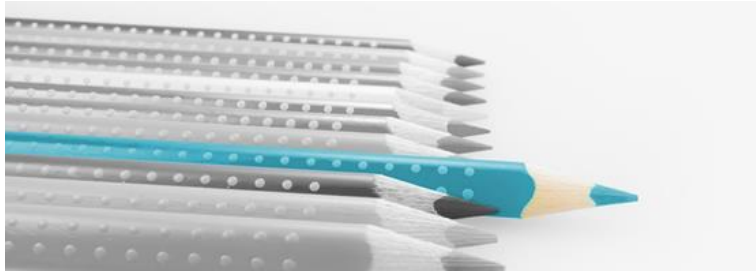


November 2015



 designer of life
DER NEWSLETTER

Lampenfieber ade - 7 wirksame Methoden, wie Sie Ihre Nervosität in Gelassenheit verwandeln

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sollen eine wichtige Präsentation halten, doch Ihr Körper und Geist befindet sich im Ausnahmezustand. Ihr Herz pocht bis zum Hals, die negativen Gedanken schlagen Purzelbäume, Ihr Mund ist im Gegensatz zu den feuchten Händen trocken und die Toilette haben Sie schon öfter aufgesucht als die gesamte letzte Woche.



Lampenfieber ade!

7 wirksame Methoden, wie Sie Ihre Nervosität in *Gelassenheit* verwandeln

GRATIS ANLEITUNG

 designer of life

www.pfeil.de

Wäre es nicht toll, wenn Sie Ihren Vortrag vor einem Publikum mit Gelassenheit und Souveränität durchführen könnten, vielleicht sogar richtig Lust und Spaß an Ihrer Präsentation hätten, statt sie am liebsten absagen zu wollen?

Schauen wir zunächst einmal an, warum es viele Menschen so nervös macht, vor Publikum zu sprechen. Die Ursache für Lampenfieber ist meist die Angst vorm Scheitern, die Angst bloßgestellt zu werden oder Angst vor Zurückweisung. Diese Ängste fluten unseren Körper mit Adrenalin, so dass all diese in der Einleitung beschriebenen Symptome auftreten. Wir sind im Stress!

Schaut man die Ängste genauer an, so sind diese alle gedankliche Konstrukte, die uns nicht schlafen lassen, unsicher machen oder gar lähmen. Wenn unsere Gedanken den Stress erschaffen, müsste es doch auch möglich sein, mit unseren Gedanken eine positive Grundstimmung zu kreieren! Ich sage JA! Auch ich war früher extrem nervös. Heute gehe ich in meine Präsentationen mit einem Lächeln auf den Lippen.

In meinem neuen eBook habe ich 7 wirkungsvolle Methoden zusammengestellt, wie Sie Ihre Nervosität in Gelassenheit verwandeln und Ihre nächste Präsentation entspannt(er) angehen können. Seien Sie aber geduldig mit sich, denn es braucht Zeit die alten Gedankenmuster abzulegen. Gehen Sie Schritt für Schritt in Richtung Gelassenheit und am Ende werden Sie Präsentationen sogar genießen!

Auf der Startseite von www.designer-of-life.de können Sie die Gratis-Anleitung „Lampenfieber ade - 7 wirksame Methoden, wie Sie Ihre Nervosität in Gelassenheit verwandeln“ anfordern.

designer of life veranstaltet Workshops und Seminare für Firmen und alle Interessenten, die Ihre Vortragswirkung durch ausdrucksstarke Präsentationen verbessern möchten. Zudem lernen Sie in unseren Schulungen, überzeugend und ohne Lampenfieber zu präsentieren. Denn die ansprechendste Präsentation nützt nichts, wenn wir starr vor Angst sind.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: info@designer-of-life.de