

Lampenfieber überwinden

Nicht nur ungeübte Redner empfinden vor dem Reden mehr oder weniger starkes Lampenfieber. Dies ist nichts Ungewöhnliches. Wenn man die ersten Sätze hinter sich gebracht hat, (1) ... die Spannung allmählich ... Auch mit zunehmender Erfahrung bekommt man die Aufregung besser in Griff.

Wenn man sich mit den anderen darüber (2) ..., hört man, dass es ihnen genauso ergeht. Auch sie fühlen sich nervös, obwohl man es ihnen vielleicht gar nicht oder kaum (3) Das innere (4) ... und das sichtbare Verhalten sind nicht gleichzusetzen. Das kann man gut bei Videoaufnahmen von sich selbst beobachten. Auch diese Erkenntnis hilft, Lampenfieber zu überwinden.

Aber das Ziel ist nicht, sich beim Reden vollkommen ruhigzustellen. So wie kein Schauspieler vor einer (5) ... völlig ruhig ist, so kann sich auch der Redner nicht ganz entspannen. Eine leichte Anspannung steigert sogar die Konzentration und Leistungsbereitschaft. Obermäßige Anspannung kann man mit richtiger Atmung verhindern. Beim Reden soll jeder (6) ... werden.

Прочитайте текст. Выберите один из предложенных вариантов ответа. Заполните пропуск (2).

- 1) hält 2) anhält 3) unterhält 4) abhält