

## B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

*Wie man Lampenfieber beim öffentlichen Sprechen kontrolliert*



En una presentación, el **orador** suele sentirse más vulnerable **al inicio y al cierre**. Es normal que **estés en tensión** cuando vas a **empezar la sesión**, sobre todo si tienes **al público delante**. Para gestionar los nervios, algunas personas piden a un compañero que hable primero. *¿Te importaría empezar tú unos minutos? Mientras el otro comienza, el orador se relaja y la ansiedad baja para los dos.*



*In einer Präsentation fühlt sich der **Redner** meist **am Anfang und am Ende** verletzlicher. Es ist normal, dass **du angespannt bist**, wenn du **die Sitzung beginnen** willst, besonders wenn du **das Publikum vor dir** hast. Um die Nervosität zu bewältigen, bitten manche Menschen einen Kollegen, zuerst zu sprechen. Würde es dir etwas ausmachen, ein paar Minuten anzufangen? Während der andere beginnt, entspannt sich der Redner, und die Angst sinkt für beide. Vp>*

1. ¿En qué momentos de una presentación el orador se siente más vulnerable?
  - a. Después de la pausa para el café
  - b. En el inicio y en el final
  - c. Solo cuando hay preguntas del público
  - d. Cuando el público llega tarde
2. ¿Cuál es el truco que usa el orador para reducir los nervios?
  - a. Pedir a alguien que comience la charla
  - b. Evitar mirar al público durante toda la sesión
  - c. Memorizar todo el texto palabra por palabra
  - d. Hablar más rápido para terminar antes

**1-b 2-a**