

# Talks halten - remember: wir sind das Chaos.

**Truth be told:** Du wirst vor dem Talk Lampenfieber haben. Und das ist gut so.

Lampenfieber macht uns aufmerksam und konzentriert - die richtige Stimmung für Speaker:innen.

Tipps zum Umgang mit Lampenfieber findest Du in Wawuschels Talks auf [Easterhegg](#) und [GPN](#).

Mach Dir bewusst:

1. Du stehst vor dem Chaos. Hier schätzen Dich die Zuhörenden weniger für einen perfekten Talk als für Deine Persönlichkeit, mitsamt Deiner Fehler, Schwächen und Unzulänglichkeiten.
  2. Lampenfieber ist eine biologische Reaktion des Körpers - und gut.
  3. Die Zuhörenden freuen sich, dass Du da vorne stehst und Dich traust, diesen Talk zu halten. Sonst müssten die womöglich was einreichen. ;-)
  4. Dein:e Herald:in ist für Dich da. Egal, was mit Dir während des Talks passiert: die Herald:innen sind das Sicherheitsnetz für uns Speaker:innen. Du darfst Dich auf die verlassen - und Dich auf Dich und Deinen Talk konzentrieren.  
Deshalb ist auch so wichtig, dass Du die Zeit vor dem Talk nutzt, um mit Deiner/m Herald:in zu plaudern und auf mögliche Besonderheiten hinzuweisen, beispielsweise ob Zuhörende Zwischenfragen stellen können oder Dich das ablenkt.
- Und 5.: Wenn Du den Talk kurzfristig absagen musst oder Du während des Talks abbrechen musst ist das eben so. Schade für die Zuhörenden, aber nicht zu ändern. *Aber lass uns hoffen, dass es nicht dazu kommt. :)*

---

Revision #2

Created 11 October 2023 10:50:18 by wawuschel

Updated 12 October 2023 17:38:21 by wawuschel