

So gelingt deine Rede

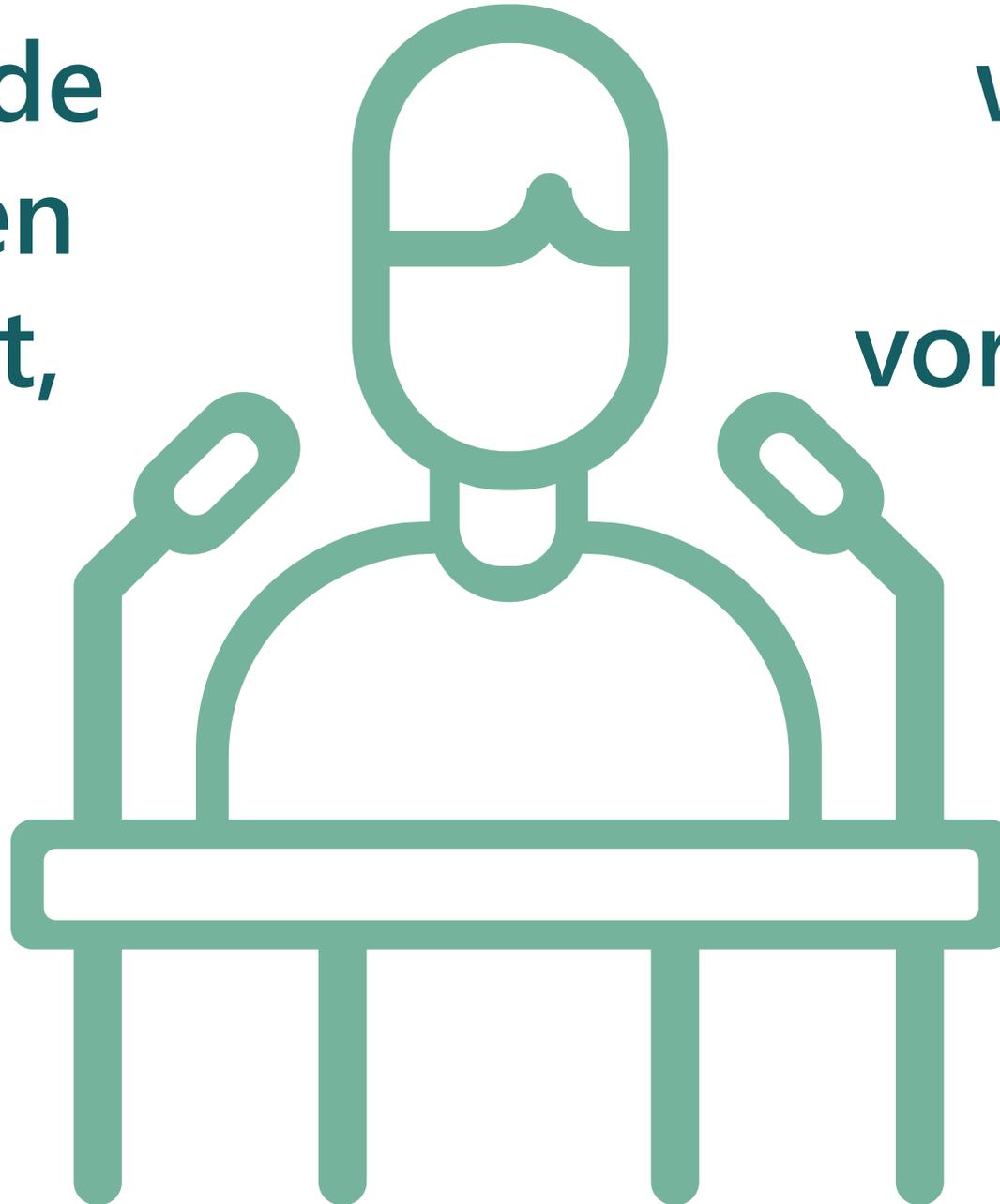
Die passende Vorbereitung



Mut und Rede

Toastmasters Neukölln

**Eine Rede
zu halten
ist leicht,**



**wenn du
richtig
vorbereitet
bist.**

1. Vorarbeit

- Thema
- Material
- Doppelnutzen

2. Details

- Struktur
- Erzählweise
- Medien

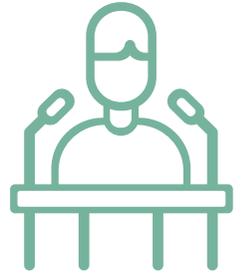
3. Ausarbeiten

- Entwurf
- Testlauf
- Überarbeitung

4. Optimieren

- Verpackung
- Gedächtnisstützen
- Üben

Vorarbeit



○ Thema

Mach es zum Heimspiel. Wähle etwas, womit du dich auskennst, was dich begeistert, oder etwas, das dich brennend interessiert.

Selbst wenn das Thema vorgegeben ist, hast du meistens Gestaltungsspielraum.

○ Material

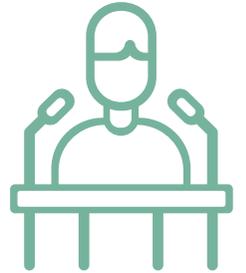
Bei geschickter Themenwahl hast du bereits genug Material: Wissen, Beispiele, eigene Erfahrungen und Geschichten. Für eine Rede von fünf bis sieben Minuten reicht es allemal.

Wenn nicht: Google und Bücher helfen.

○ Doppelnutzen

Wenn du dir schon die Arbeit machst, eine Rede vorzubereiten, überlege, ob du doppelten Nutzen daraus ziehen kannst. Beispiele: Einen Artikel oder Miniratgeber schreiben. Eine Rede, die du woanders brauchst, bei Toastmasters üben.

Details



○ Struktur

Jede Rede besteht aus Einleitung, Hauptteil und Schluss und hat einen passenden Titel. Für Titel, Einleitung und Schluss genügen zunächst schnelle Entwürfe. Das ist Verpackung und wird später präzisiert. Konzentriere dich zuerst auf einen schlüssigen Hauptteil, der zu deiner Botschaft passt.

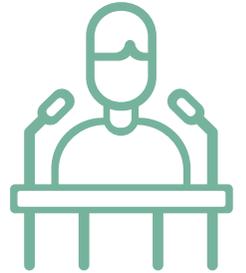
○ Erzählweise

Die Erzählweise muss sich dem Anlass und dem Publikum anpassen. Persönliche Ansprache „auf Augenhöhe“ ist meistens am besten geeignet. Überlege dir Beispiele und persönliche Geschichten. Storytelling kommt immer gut an.

○ Medien

Power-Point-Präsentationen, Flipchart, Video usw. sind Beilagen. Sie dienen als Unterstützung für die Zuschauer. Gute Präsentationen haben wenig Details pro Folie, kurze Texte, große klare Schrift, deutliche Kontraste und sparsame Effekte. (Das hier ist ein Handout, für eine Rede-Präsentation hat es zu viel Text.)

Ausarbeiten



○ Entwurf

Du kannst schriftlich formulieren oder du sprichst es dir selbst vor. Textprogramme zeigen die Wortanzahl an. Etwa 120 Worte reichen für eine Minute. Bei mündlichem Entwurf übst du frei zu sprechen und kannst dich dabei an frischer Luft bewegen. Keine Scham! Alle werden denken, dass du telefonierst.

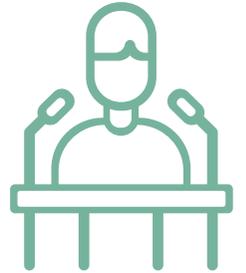
○ Testlauf

Teste deine Rede mit laufender Stoppuhr. Meistens wird der erste Entwurf zu lang. Das wird nicht dein einziger Testlauf bleiben. Bei jedem Testlauf werden dir Dinge auffallen, die du ändern solltest. Idealerweise fallen dir dabei auch Verbesserungen für Einleitung und Schluss und ein knackiger Titel ein.

○ Überarbeitung

Verbessere. Reduziere im Zweifelsfall theoretische Details, anstelle auf Beispiele und Storytelling zu verzichten. Fakten ohne Illustration durch Beispiele kann sich kaum jemand merken. Wiederhole die Schritte „Testlauf“ und „Überarbeitung“ mehrfach. Dann hast du eine Rede, die schon funktionieren würde.

Optimieren



○ Verpackung

Gib Titel, Einleitung und Schluss den „Feinschliff“. Der Titel soll neugierig machen. Die Einleitung soll die Zuschauer packen. Der Schluss soll sie wieder loslassen, und zwar mit einem Gefühl der Bereicherung oder einer Botschaft. Mit „danke für die Aufmerksamkeit“ verschenkst du diese Möglichkeit.

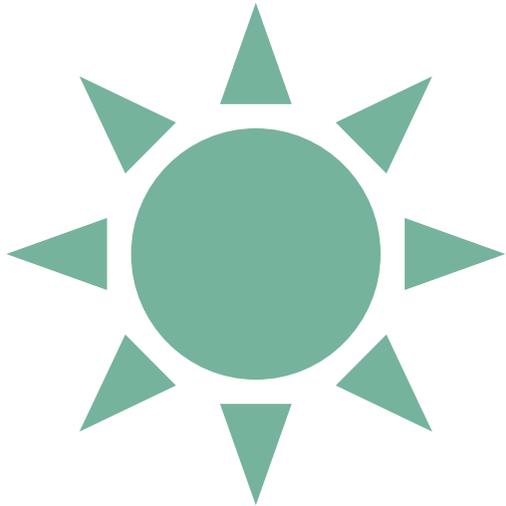
○ Gedächtnisstützen

Lerne am besten den Anfang und das Ende auswendig. Alles dazwischen fügt sich dann ein. Schaff dir Gedächtnisstützen. Wenn sie schriftlich sein müssen, dann nur Stichworte. Ein vollständig ausformulierter Text ist meistens nutzlos, denn die benötigte Stelle findest du bei Bedarf nicht schnell genug.

○ Üben

Halte deine nun fertige Rede vor einem Testpublikum, z. B. vor Freunden oder Familienmitgliedern und bitte um Feedback. Das kann sehr hilfreich sein. Noch effektiver, weil unbarmherziger, sind Videoaufnahmen. Wiederhole das solange, bis es dir gefällt oder bis es nicht mehr besser wird.

**Entspann dich!
Du bist bereit.**



**Bei jeder Rede
wird es leichter.**

