

15 Tipps, wie du als Ehrenamtlicher souverän vor Publikum redest!

Charles Brück



Hallo, ich bin Charles – und ich finde es genial, dass du da bist!

Ich unterstütze Ehrenamtliche dabei, souverän vor Publikum zu sprechen.

Ich freue mich sehr, dass du Lust hast, besser reden zu wollen.

„Das Gehirn ist ein Körperorgan, das im Augenblick der Geburt zu arbeiten beginnt und damit erst aufhört, wenn man aufsteht, um eine Rede zu halten“

Mark Twain

Vor Publikum reden ist nicht der entspannteste Teil deines ehrenamtlichen Jobs. Für einige Freiwillige kann das zum Albtraum ausarten. Für viele ist dieser Zustand mit Lampenfieber oder sogar Redeangst verbunden.

Reden vor Publikum ist keine angeborene Fertigkeit. Sie kann aber geübt und trainiert werden. Zugegeben, aller Anfang ist schwer.

Wirkungsvolle Reden, zum richtigen Zeitpunkt, an das geeignete Publikum, können dazu beitragen, dass dein ehrenamtlicher Verein erfolgreicher wird.

In der Tat sind Reden eine bedeutende Möglichkeit, für ehrenamtliche Strukturen, um ihre Mission, ihre Projekte, ihre Ziele und ihre Geschichte nach außen zuteilwerden lassen. Dadurch erweitern sie ihre Bedeutung, werden bekannter und können somit neue Spender und interessierte Mitglieder bewerben.

Wenn diese Einsicht den Ehrenamtlichen auch klar ist, so tun die meisten sich doch sehr schwer damit, vor Publikum das Wort zu ergreifen.

Die Mehrzahl von ihnen ist mit Engagement und Leidenschaft bei der Sache, um wichtige Arbeit zu leisten, um Projekte auszuführen, um anderen zu helfen. Reden halten ist nicht ihre erste Priorität.

In diesem E-Book gebe ich dir 15 Tipps mit auf den Weg, die dir dabei helfen, deine Vorbereitung Schritt für Schritt zu befolgen, damit du stressfrei vor dein Publikum treten kannst.

Erfahrene Redner überlassen bei ihren Auftritten nichts dem Zufall. Sie haben eine Redestrategie, die sie anwenden.

Folgende Infografik („Strategie für deine nächste Rede“) soll dir als Leitfaden für deine zukünftigen Auftritte dienen.

©charlesbrueck.com

STRATEGIE FÜR DEINE NÄCHSTE REDE

1. ZIELGRUPPENANALYSE



Eine Zielgruppenanalyse ist unverzichtbar bei der Redevorbereitung. Sie gibt dir einen Hinweis darauf, wer dein Publikum ist, was es motiviert und wie es am besten angesprochen bzw. überzeugt werden kann.

2. MACH DIR DEN ZWECK DEINER REDE KLAR

Du musst wissen, was du mit deiner Rede bewirken möchtest. Willst du informieren, überzeugen, unterhalten, erklären, inspirieren, motivieren, loben...?



3. REDEKONZEPT AUSARBEITEN



Folgende Gliederung steigert deine Rede-Sicherheit:

1. Eröffnung
2. Hauptteil
3. Abschluss

Der Zweck deiner Rede und diese Gliederung bilden den roten Faden, der dich durch deinen Vortrag trägt.

4. AUFTRITT VORBEREITEN

- Starte mit deinem Redekonzept einen ersten Präsentationsversuch. Hängele dich an deinem roten Faden entlang.
- Fülle jetzt auf, streiche oder stelle um
- Nimm anschließend deine Rede mit deinem Smartphone auf.
- Übe, übe, übe!



5. RAHMENBEDINGUNGEN



Unter Rahmenbedingungen fallen: Veranstaltungsort, Zuschauerzahl, Redezeit, Programmablauf. Ist eine Fragerunde vorgesehen? Unbedingt beachten sollst du die Technik und die benötigten Materialien, wie Beamer, Mikrophon, Fernsteuerung, Kabel, Adapter,... Sei auf alles gefasst. Arbeite dir deinen Plan B aus.

6. NACHARBEITUNG DES AUFTRITTS

- Mach es idealerweise selbst. Lass dich mit deinem Smartphone aufnehmen.
- Stimmen Zweck, Zielgruppenanalyse, roter Faden, Redezeit, Stimme, Körpersprache, Akustik, visuelle Hilfen, Technik und Materialien?
- Welche Feedbacks hast du direkt nach deinem Auftritt erhalten oder vielleicht später?



MEHR INFOS UNTER [HTTPS://CHARLESBRUECK.COM/BLOG/](https://charlesbrueck.com/blog/)

1. Die gleiche Rede oder der gleiche Vortrag wird nicht bei jedem Publikum erfolgreich ankommen

Wenn du eine Dankesrede für eine Schecküberreichung über 2.500 € vor einer Gymnasialklasse oder vor einem Serviceclub, mit Altersdurchschnitt von 60 Jahren vortragen sollst, kannst du nicht die gleichen Worte benutzen.

Damit deine Rede Gehör findet, musst du eine Beziehung zu deinem Publikum aufbauen. Der erste Schritt dazu führt über eine Publikumsanalyse. Diese solltest du vornehmen, bevor du deine Rede vorbereitest.

Finde heraus, wer deine Zuschauer sind, welche Dinge ihnen wichtig sind, was ihre Vorurteile sein können und welche Arten von Themen oder Problemen sie eigentlich ansprechen.

Ändere deine Sprache für jede Gruppe von Zuschauern, damit du nicht herablassend oder auf eine Weise sprichst, die dein Publikum nicht verstehen kann. Wenn du deine Worte an dein Publikum anpasst, verbesserst du deine Kommunikationsfähigkeiten.

„Alles Reden ist verloren, findet man nicht offene Ohren“

Karl Friedrich Wilhelm Wander

2. Bevor du deinen Vortrag vorbereitest, solltest du dir über den Zweck deiner Rede im Klaren sein

Dafür gibt es verschiedene Kategorien. Mit deiner Rede kannst du die Zuschauer beispielsweise:

- informieren,
- überzeugen,
- unterhalten,
- motivieren,
- unterrichten,
- anspornen,
- amüsieren,
- inspirieren,
- überreden, ...

Ein Professor, ein Pfarrer, ein Politiker oder ein Komiker gehen mit sehr verschiedenen Zielen an die Vorbereitung ihrer Rede heran.

Nachdem du deine Zielgruppe bestimmt hast, legst du den Zweck deiner Rede fest. Untersuche die Situation und die Begleitumstände deiner Ansprache. Überlege dir genau, was du mit deinem Vortrag erreichen willst.

Ein klares Ziel und einen deutlichen Zweck der Rede vor Augen zu haben, macht den Prozess des Redenschreibens leichter und einfacher.

Setze dein Publikum gleich am Anfang in Kenntnis, was du mit deiner Rede beabsichtigst. Auch während deiner Rede solltest du dich immer wieder an dem Zweck orientieren. Dein Redeabschluss dient ebenfalls dem Redezweck. Erkläre deinen Zuschauern, was du von ihnen erwartest und was sie deiner Meinung nach tun sollen.

„Wenn du redest, dann muss deine Rede besser sein, als dein Schweigen gewesen wäre“

3. Dein Redekonzept

Deine Rede sollte aus drei Teilen bestehen. Der erste Teil ist die Eröffnung. Hier geht es darum, dass du die Aufmerksamkeit deines Publikums auf dich ziehst und in das Thema einführst.

Der zweite Teil ist der größte. Es ist der Hauptteil und besteht aus dem Inhalt der Rede. Im letzten Teil deiner Rede dem Abschluss fasst du deine Rede zusammen.

Die Eröffnung

Die Eröffnung oder der Opener der Rede soll die Aufmerksamkeit deines Publikums fesseln und das Interesse wecken. Die Eröffnung ist der wichtigste Teil deiner Rede.

Der Hauptteil

Im Hauptteil entwickelst du deine Informationen und Argumente in einer logischen, überzeugenden Reihenfolge.

Normalerweise besteht der Hauptteil aus drei Hauptpunkten,

einschließlich Unterpunkten, Beispielen, Argumenten und besonders wichtig, Geschichten oder Anekdoten. Das Ganze sollte den Anforderungen entsprechen, um den Zweck deiner Rede zu erreichen.

Abschluss

Zum Schluss fasst du die im Hauptteil der Rede gemachten Punkte zusammen und rufst als Schlussbemerkung zu einer Handlungsaufforderung auf.

„Hoffen ist Wollen ohne Konzept“

Michael Richter

4. Deine Redevorbereitung

Wenn du etwas für dich Ungewöhnliches machen sollst, wie eine Rede halten, die auch noch Wirkung zeigen soll, dann geht das nur über eine gute Vorbereitung.

Topathleten auf höchstem Niveau nehmen sich auch Zeit, um sich vorzubereiten. Die Vorbereitung ist eine Möglichkeit, dich zu gegebener Zeit wohler zu fühlen.

So kann deine Präparation aussehen: Strukturiere deine Rede. Wähle deine Argumente sorgfältig aus. Füge verständliche Beispiele ein. Suche nach Storys, mit denen du dein Publikum fesseln kannst.

Bereite dein Redekonzept stichwortartig vor. Mach eine erste Sprechprobe aufbauend auf deinen Stichworten. Es ist ein No-Go, deine Rede auswendig zu lernen oder sie vom Blatt ablesen zu wollen. Vergiss das!

Anschließend eliminerst du alles, was den Zweck deiner Rede nicht eindeutig unterstützt. Fülle sie mit neuen Ideen auf, schreib um.

Jetzt ist die Zeit reif für die erste Probe mit Aufnahme. Nimm den Probelauf mit deinem Smartphone auf oder sprich vor Freunden, Familie, Kollegen. Ja, das wird qualvoll sein. Glaub mir, ich kenne das.

Abschließend noch ein Tipp: Präge dir deine Einleitung und deinen Abschluss gut ein. Ein Blackout des Gehirns tritt am häufigsten in den

schrecklichen Sekunden auf, wenn du zum ersten Mal deinem Publikum gegenüberstehst.

„Vorbereitung ist vor allem der Schlüssel zum Erfolg“

Alexander Graham Bell

5. Rahmenbedingungen

Vor deinem Redeauftritt kannst du dir viel Stress und Nervosität sparen, wenn du dich im Voraus um die Rahmenbedingungen kümmerst. Darunter verstehe ich folgende Punkte:

- Wo genau findet die Veranstaltung statt? Adresse, Parkmöglichkeiten, Zugangskontrolle, ...?
- Art der Veranstaltung und Anlass: Handelt es sich um eine Konferenz, eine Tagung, einen Vortrag, eine Schulung, ...? Warum findet die Veranstaltung statt, welches Ziel hat der Organisator?
- Ist die Atmosphäre feierlich, formell, zwanglos, locker? Pass deine Kleidung dem Event an.
- Zu deinem Auftritt: welche genaue Uhrzeit, wie viel Redezeit ist vorgesehen, sind Fragen oder Diskussionen geplant, bist du der Hauptredner oder einer von mehreren Rednern, gibt es ein Programm, ...?
- Wie sieht die technische Ausstattung aus? Gibt es eine Ansprechperson für alles Technische? Braucht man ein Mikrofon? Wenn ja, festinstalliert oder schnurlos? Kann man eine Präsentation mit Beamer abhalten? Kannst du auf ein Flipchart zurückgreifen? ...

Dies sind einige wichtige Fragen, die du dir im Vorfeld stellen und sie auch klären sollst. Ideal ist es, wenn du mindestens eine halbe Stunde vor Beginn präsent bist.

„Gehe immer vom Besten aus, sei jedoch stets auf das Schlechteste vorbereitet“

Maximilian Hillmann

©charlesbrueck.com

6. Nach der Rede ist vor der Rede

Eine perfekte Rede gibt es nicht. Also bleibt dementsprechend immer wieder Verbesserungsbedarf. Das ist ein guter Grund, deine Auftritte nachzubereiten.

Seine eigene Rede zu analysieren ist schwierig. Man kann vom Gefühl aus ahnen, wie es gelaufen ist und wie es beim Publikum angekommen ist.

Daher rate ich dir, wenn du eher Anfänger bist, suche dir ein oder zwei Freunde aus, die dich begleiten. Sie sollen deinen Auftritt mit wachem Auge verfolgen und dir im Nachhinein ein ehrliches Feedback geben.

Ideal wäre natürlich, wenn die Möglichkeit besteht, deinen Auftritt mit einem Smartphone aufzunehmen und es dir zukommen zu lassen. Dann brauchst du den nötigen Mut, um dir das Video anzusehen und kritisch auszuwerten.

In dem Fall ist es wichtig, eine Vorlage zu haben, die dir angibt, auf welche Punkte du dich konzentrieren solltest. Hier findest du eine abgespeckte Liste:

- Hat deine Rede ihren Zweck erfüllt?
- Stimmt deine Publikumsanalyse?
- War deine Redeeröffnung unvergesslich für dein Publikum?
- War der Hauptteil deiner Rede logisch?
- Wurde deine Handlungsaufforderung berücksichtigt?
- Wie war deine Haltung, Gestik, Mimik, dein Augenkontakt, deine Stimme während deines Auftritts?
- Wie hast du dich während deiner Rede gefühlt?

„Du musst lernen, Menschen nach dem zu schätzen, was sie sind, nicht nach dem, was sie reden“

Charles Haddon Spurgeon

7. Die Redeeröffnung

Deine Redeeröffnung ist ein äußerst wichtiger Teil deines Auftritts. Hier geht es darum, das Interesse und die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen.

Du musst es schaffen, die Zuschauer neugierig darauf zu machen auf das, was folgt. Das ist nicht ganz einfach, wenn du als unerfahrener, ehrenamtlicher Redner oben auf der Bühne stehst.

Denn auch als unerfahrener Redner ist dir bewusst, dass, wenn du deinen ersten Eindruck verbockst, es keine zweite Chance gibt.

Zum Glück gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, deine Rede wirksam zu starten. Du hast mit deiner Zielgruppenanalyse herausgefunden, wer dein Publikum ist. Du kennst die Sorgen der Zuschauer, ihre Probleme und du weißt, welche Bedürfnisse sie haben. Es ist jetzt deine Aufgabe, Gemeinsamkeiten mit dir als Person herauszufinden. Ein idealer Redeeinstieg ist, wenn du eine Brücke zu deinem Publikum aufzeigen kannst.

Für jemanden, der nicht regelmäßig vor Publikum redet, ist es wichtig, seine Redeeröffnung gut vorzubereiten. Sprich dir bereits Tage vor deinem Auftritt die ersten Sätze deiner Rede laut vor. Ideal ist es, wenn du das vor einem Spiegel probst. Überlass bei deinem Redeeinstieg nichts dem Zufall.

„Bei manchen Reden kann von Reden keine Rede sein - Geschwätz!“

Werner Finck

8. Der Hauptteil deiner Rede

Eine Rede besteht aus drei Teilen:

1. der Eröffnung,
2. dem Hauptteil und
3. dem Abschluss.

Im Hauptteil liegt die komplette Information deiner Rede. Hier präsentierst du deinen Standpunkt, deine Argumente, deine Beispiele.

Sehr oft verwendet man für diesen Teil 3 Hauptpunkte. Diese Zahl ist aber nicht in Stein gemeißelt. Bei 6 oder 10 Punkten hat das Publikum aber Schwierigkeiten, sich alle Unterteilungen zu merken.

Versuche, die Rededauer der einzelnen Punkte auszugleichen. Ein Fehler, den unerfahrene Redner oft begehen, ist viel Zeit mit einem Hauptpunkt zu verbringen. Dadurch werden die anderen Punkte oft vernachlässigt.

Sehr wichtig ist es den Zuschauern den Übergang von einem Hauptpunkt zum nächsten klar mitzuteilen. „So viel zu meinem ersten Hauptpunkt. Lasst uns nun zum zweiten Punkt, dem ... übergehen“.

Das Ankündigen von Übergängen erlaubt es dem Publikum zu erkennen, dass du jetzt das Thema wechselst. Indirekt forderst du die Zuschauer damit auf dir zu folgen.

Der Hauptteil eignet sich sehr gut dafür, Storys einzuflechten. Sie sind ideale Möglichkeiten, wichtige Punkte zu veranschaulichen.

„Mir geht manches durch den Mund, bevor es mir durch den Kopf geht“

Karl Lagerfeld

9. Storytelling

Der Mensch liebt Geschichten seit jeher. Storys eignen sich wesentlich besser in Reden als Tabellen, Grafiken oder Diagrammen, um Themen zugänglich zu machen. Zusätzlich helfen packende Geschichten gegen das Aufmerksamkeitsdefizit.

Ein weiterer großer Vorteil ist, dass es im Ehrenamt eine Fülle von authentischen Stoffen für emotionales Storytelling gibt. Mit ihnen sicherst auch du dir Achtsamkeit und Loyalität.

Damit du mit Geschichten bei deinen Auftritten beeindrucken kannst, sind einige Prinzipien notwendig.

1. Ein Held

Jede Story braucht einen Helden. Ideal ist es, wenn sich das Publikum mit dem Helden identifizieren kann. Es soll sich in seine Lage versetzen können. So wächst das Publikum mit ihm, indem es stellvertretend die Abenteuer des Helden erlebt.

2. Ein Konflikt

Eine gute Geschichte beginnt mit einem unerfüllten Bedürfnis, das Sehnsucht weckt und nach Veränderung ruft. Der Held begegnet Hindernissen, die es zu überwinden gilt.

Dann kommt es zu einem Konflikt zwischen der aktuellen Situation und der Wunschsituation. Er hebt die Herausforderungen der Geschichte hervor. Je aufregender diese Probleme sind, desto größer sind Spannung und emotionales Engagement des Publikums.

3. Eine Struktur

Du als Redner musst dir folgende Frage stellen: Was soll das Publikum wann wissen? Ohne Struktur kann keine Geschichte bestehen. Dazu ist es notwendig, einen roten Faden zu bestimmen.

Die einfachste Struktur einer Story besteht aus drei Phasen: Wunsch – Hindernis – Ergebnisse.

4. Die Emotionen

Deine Geschichte hat Erfolg, wenn sie beim Publikum starke Emotionen auslöst. Das kann Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, ... sein. Sie tragen dazu bei, Leidenschaft für deine Ideen zu wecken. Deine Geschichte muss daher diese Emotionen vermitteln, um den gewünschten Eindruck zu hinterlassen.

Wenn du deine Rede gut vorbereitet hast, ruft deine Story Emotionen hervor, die mit den persönlichen Interessen des Publikums in Verbindung gebracht werden.

***„Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen –
Erwachsenen, damit sie aufwachen“***

Jorge Bucay

10. Der Redeabschluss

Der Abschluss deiner Rede soll in den Köpfen deines Publikums hängen bleiben.

Wenn du dich dafür entscheiden solltest, deine Rede mit einem „Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit“ zu beenden, verliert deine Rede die Energie, die du vorher geschaffen hast. Das Publikum wird verwirrt und enttäuscht sein.

So wie eine überraschende Einführung dazu beiträgt, die Zuschauer in die Welt deiner Rede eintreten zu lassen und ein interessanter Hauptteil das Publikum in deiner Welt hält, hilft ein guter Abschluss, deine Zuhörer in die Realität außerhalb deiner Rede zurückzubringen.

Ein starker Abschluss dient dazu, das Ende deines Vortrags zu signalisieren und deinem Publikum zu helfen, sich an deine Rede zu erinnern. Die einzelnen Phasen eines Redeabschlusses sehen folgendermaßen aus:

- Der erste Schritt zu einer aussagekräftigen Schlussfolgerung ist es, deine Hauptaussage in einer neuen Form auszusprechen. Das soll ein kurzer und knackiger Satz sein, der den Zweck, die Absicht oder die Hauptidee deiner Rede wiedergibt.
- Dein zweiter Schritt besteht darin, noch einmal auf die wichtigsten Punkte deiner Rede zurückzukommen. Bei mündlicher Kommunikation ist es notwendig, die wichtigsten Punkte deiner Rede noch einmal in Erinnerung zu rufen.
- Der letzte Teil einer starken Schlussfolgerung ist dein abschließender Leitsatz verbunden mit einer Handlungsaufforderung. Es ist an sich der bleibende Gedanke, den dein Publikum haben soll, wenn du mit reden aufhörst. Es vermittelt zweifelsfrei den Abschluss deiner Rede.

„Die häufigste Lüge von Rednern ist: "Ich komme jetzt zum Schluss"

Detlev Fleischhammel

11. Denkpausen

Wer möchte nicht als Redner vor Publikum flüssig und ohne Lücken sprechen?

Die Angst, ins Stocken zu geraten, nicht die richtigen Worte zu finden oder den Faden zu verlieren, führt dazu, dass viele Ehrenamtliche sich nicht trauen, vor Publikum zu reden.

Dazu habe ich eine gute Nachricht. Eine Studie hat ergeben, dass kurze Sprechpausen die Wahrnehmung des Publikums verändern – und das auf überraschend positive Weise. Eine solche Sprechweise wird als „gebildeter“ beurteilt als eine ideale, lückenlose Rede.

Mich hat diese Meldung dazu bewegt, meinen Redestil mit kurzen Sprechpausen zu füllen. Es klappt noch nicht ganz. Meine Reden sind immer noch mit „öhs“ oder „ehhms“ geschmückt wie der Weihnachtsbaum mit Kugeln.

Also, wenn du das richtige Wort nicht findest oder dein Redefluss unterbrochen wurde, musst du keine Angst haben. Eine kurze Pause wird dich nicht dumm ausschauen lassen. Sie könnte genau das Gegenteil bewirken.

„Der Weise redet nicht, der Redende weiß nicht“

Laotse

12. Deine Körperhaltung beim Reden vor Publikum

Wenn du eine Rede hältst, verrät deine Körperhaltung sehr viel über dich. Daher sei dir vor und während deinem Auftritt bewusst, wie wichtig deine Körperhaltung ist.

Steh nicht schlaff rum mit hängenden Schultern und eingezogenem Kopf. Diese Haltung entsendet an das Publikum die Information eines Redners mit ungenügendem Selbstvertrauen. Du kannst das sehr einfach abwenden, indem du dafür sorgst, dass du:

- aufrecht und gerade stehst,
- deinen Brustkorb herausdrückst und deine Schultern leicht nach hinten ziehst,
- deinen Kopf hochhältst.

Dabei sollst du natürlich nicht übertreiben und dich lächerlich machen. Übe diese Positur einfach für dich vor einem Spiegel.

Mit einer solchen offenen Haltung sendest du an dein Publikum die Information, dass hier ein Redner auf der Bühne steht, der selbstsicher und voller Vertrauen ist. Somit erschaffst du dir eine ideale Möglichkeit auf einen ersten guten Eindruck.

Du wirst auch merken, dass diese Körperhaltung dir während deines Auftritts hilft. Deine Stimme profitiert vom vergrößerten Lungenvolumen und kann sich stärker ausprägen.

Zu einer optimalen Körperhaltung zählt auch deine Standfestigkeit. Damit meine ich, dass du fest mit beiden Beinen auf dem Boden stehen sollst. Eigene dir einen hüftbreiten Stand an. Er verstärkt deine Selbstsicherheit und schafft zusätzliches Vertrauen. Auch hier kann ich dir nur anraten, trainiere dir diese Stellung vorweg an.

„Rollmöpfe sind Heringe mit schlechter Körperhaltung“

13. Mit Kritik umgehen

Kritik kann wehtun. Nach deiner Rede kann es sein, dass du kritisiert wirst. Es kann sein, dass du negativ für dein Thema, deine Körperhaltung, deine Präsentation oder für noch etwas anderes bewertet wirst. Es kann deinen ganzen Tag ruinieren und dein Selbstwertgefühl herabsetzen.

Kritik kann dich weiterbringen. Kritik kann dir dabei helfen, das Beste in dir zum Vorschein zu bringen

Du brauchst Kritik, um dich weiterzuentwickeln.

Du brauchst Kritik, um zu wissen, wo du dich verbessern musst.

Es ist unmöglich zu kontrollieren, was eine Person fühlt, denkt und sagt,
aber

es ist möglich, die Art und Weise zu kontrollieren, wie du Kritik
verinnerlichst, verarbeitest und darauf reagierst.

Sei dir bewusst:

- Du kannst es nie allen recht machen
- Du wirst immer jemanden finden, dem es nicht gefällt, was du sagst,
tust, wie du aussiehst, ...
- Wichtig ist, dass du von dem überzeugt bist, was du sagst, dazu stehst
und stolz darauf bist.

„Ehrlichkeit ist der schönste Juwel der Kritik“

Benjamin Disraeli

14. Redeangst

Folgendes Zitat des amerikanischen Komikers Jerry Seinfeld ist zwar
lustig, aber auch aussagekräftig:

*„Laut einer amerikanischen Studie ist die größte Angst der Menschen
das öffentliche Sprechen. Nummer zwei ist der Tod. Für den
Durchschnittsbürger bedeutet dies, dass er im Sarg besser dran ist,
wenn er zu einer Beerdigung geht, als wenn er die Laudatio halten
muss.“*

Aber woher kommt dann diese verdammte Angst, vor Leuten zu
sprechen?

Vor Publikum reden kann eine Vielzahl von Ängsten erwecken. Angst...

- Fehler zu machen
- Nicht relevant zu sein
- Beurteilt zu werden
- Entlarvt zu werden
- Zu enttäuschen

- Dem Druck nicht gerecht zu sein
- Sich zu blamieren
- Seine Angst zu zeigen
- ...

Diese Redeangst verursacht eine Vielzahl von Symptomen wie:

- Erhöhter Blutdruck
- Schweißausbrüche
- Trockener Mund
- Eine Versteifung der oberen Rückenmuskulatur
- Übelkeit
- Wackelige Knien, zitternde Hände
- Panik vor dem Gedanken, vor Leuten zu sprechen
- ...

Es gibt verschiedene Faktoren, anhand derer man drei Hauptkriterien identifizieren kann:

- Negative Glaubenssätze: „Es ist zu schwierig, ich werde es vermasseln“. „Ich konnte das noch nie“. ... usw.
- Angst vor dem Urteil anderer: „Was werden die Leute von mir denken“? „Werde ich dem Blick anderer gerecht“?
- Ein schlecht ausgeprägtes Selbstwertgefühl: Wenn ich von mir denke, dass ich fachlich nicht besonders gut bin, oder ich fühle mich im Vergleich zu anderen Rednern minderwertig.

Hier einige allgemeine Tipps, wie du gegen Redeangst vorgehen kannst:

- Gute Vorbereitung (was dazu gehört, hast du in den vorherigen Punkten erfahren)
- Sei dir bewusst: du bist der BESTE! Wenn es einen besseren Redner in deinem gemeinnützigen Verein gäbe, stände der hier an deiner Stelle. Also vergleiche dich nicht mit anderen. Und: Niemand ist perfekt!!!

- Verschaff dir eine positive Einstellung (du bist gut vorbereitet, du kennst dich im Thema aus, du weißt, welche Zielgruppe du vor dir hast, du bist im Besitz eines gut ausgefeilten Skripts und du hast eine gute Story eingebaut).
- Das Publikum ist dein Freund. Sie sehen nicht, wie es in dir drinnen aussieht.

„Habe keine Angst vor Veränderung, verändere die Angst“

Bernd Sieberichs

15. Lerne aus TED-Vorträgen für deine nächste Rede

Schau dir TED-Vorträge an. Es gibt Tausende von interessanten TED Videos, die dir als Lehrbibliothek zum besseren Reden dienen. Sie liefern dir wertvolle und inspirierende Informationen aus hochkarätigen Präsentationen.

Diese Moderatoren haben Wochen damit verbracht, sich vorzubereiten, damit sie ihr Bestes geben. Beobachte, wie sie ihre Gedanken mitteilen und sich mit dem Publikum verbinden. Was hat für sie funktioniert, das sich für dich richtig anfühlt? Wie haben die Redner die Aufmerksamkeit ihres Publikums frühzeitig auf sich gezogen?

Das andere, was ich an TED-Vorträgen liebe, ist die visuelle Erinnerung daran, dass es keine richtige Antwort auf eine großartige Präsentation gibt. Alle Arten von Persönlichkeiten und Stilen können dich beschäftigen - nicht nur die unterhaltsamen Extrovertierten.

Übrigens, ich nehme mir jede Woche zwei Stunden, um mir ausgewählte TED-Videos anzusehen. Dabei versuche ich herauszufinden, warum ich die Redner schätze. Das kann mit der Leidenschaft, der Überzeugung oder den Fähigkeiten des Sprechers zu tun haben. Aber auch wie sie sich mit ihren Zuhörern verbinden.

Bedenke aber, du wirst nur besser im Reden, wenn du es selber praktizierst!

„Lernen – sich vom Oberflächlichen entfernen“

Friedrich Löchner

Nimm dieses E-Book gern als Anregung! Es wird dir eine Hilfe sein, wenn du das nächste Mal eine Rede vor Publikum halten sollst.

Nun wünsche ich dir viel Erfolg bei deinem nächsten Auftritt!

Hier findest du weitere Informationen zum Thema „souverän vor Publikum reden“:

<https://charlesbrueck.com/23-redetipps-fuer-ehrenamtliche/>

<https://charlesbrueck.com/18-anfaengerfehler-die-deine-rede-ruinieren/>

<https://charlesbrueck.com/meine-erste-redeerfahrung-vor-publikum/>

<https://www.ted.com/talks>