



([HTTP://WWW.BILD.DE/](http://www.bild.de/))



HOCHZEITSREDE, BUSINESS-PRÄSENTATION, SCHULREFERAT

So wird Ihre Rede unvergesslich!

Expertentipps für Ausstrahlung, Körperhaltung, Atemtechnik



Trauzeuge des besten Kumpels sein – Welch eine Ehre. Aber leider gehört dazu meistens auch, eine Rede zu halten. Und die soll am schönsten Tag des Brautpaares bitte ganz besonders werden...

Foto: Getty Images

08.06.2015 - 11:56 Uhr

Vor vielen (fremden) Menschen frei sprechen – für die meisten eine Horrorvorstellung! Was wenn ich auf dem Weg zum Pult stolpere? Meinen Text vergesse? Monoton spreche und alle zu Tode langweile?

Egal ob Schüler, Student, Trauzeuge oder Arbeitnehmer im Business-Meeting – wer einen Vortrag halten soll und im Mittelpunkt steht, hat Angst zu versagen und (schlecht) bewertet zu werden.

Aber wie werde ich so selbstsicher, dass ich souverän mit meiner Angst umgehen kann und man mir meine Aufregung nicht anmerkt?

[Karin Seven](http://www.karin-seven.de/) (<http://www.karin-seven.de/>) ist



Karin Seven ist Schauspielerin, Coach und Autorin
Foto: Gerlind Klemens

dazwischenquatschen.

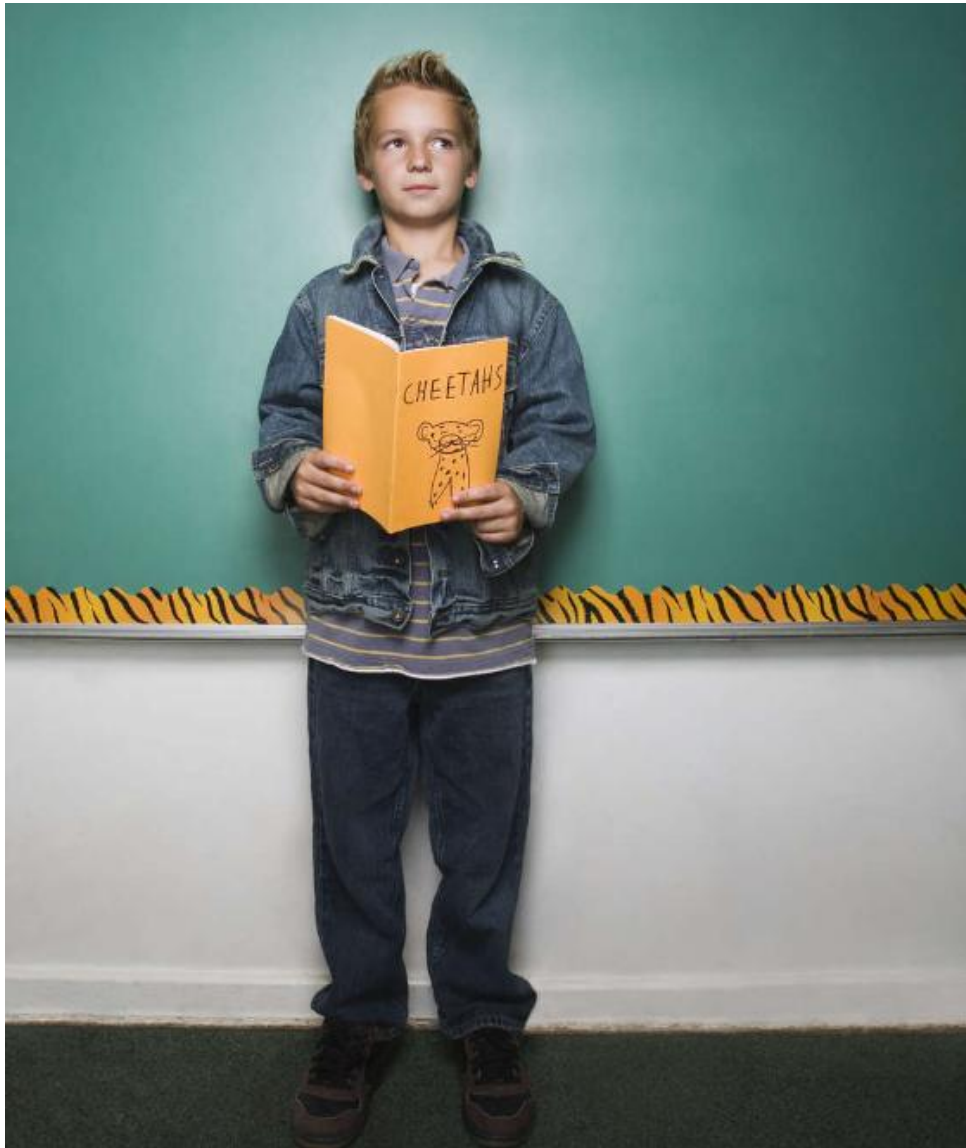
Sprach-Coach, betreut vor allem junge männliche Führungskräfte, die bei Meetings, Präsentationen und Verhandlungen unsicher überkommen.

Bei BILD erklärt sie, welche Techniken Redner vor und während ihrer Vorträge anwenden sollten, wann ein Sprechtraining sinnvoll ist und was dabei eigentlich gelehrt wird.

Egal, ob man öfter zweistündige Vorträge halten muss oder sich nur ab und an in zehnmütigen Reden auf das allernötigste beschränken muss – am wichtigsten ist immer, sich auf den Inhalt der Rede zu konzentrieren. Und zwar auch, wenn man Lampenfieber hat, krank ist, es technische Probleme gibt oder Zuschauer

Bei einem Sprechtraining lernen Sie, solche Ablenkungen von außen und innen auszublenken, indem sie bestimmte Techniken anwenden.

Seven: „Diese Techniken brennen sich förmlich in Ihre Muskeln bzw. Ihr Unterbewusstsein. Ähnlich wie beim Sport wird auch hier das Zusammenspiel feinsten und kleinsten Muskeln, Stimmbänder, etc. trainiert, was ca. drei bis sechs Monate braucht.“



In der Grundschule geht es los: Plötzlich muss man sein erstes Referat halten. Aufregung pur!

Foto: Getty Images

Seven: „Für solche Notfälle gibt es ein paar Techniken, die auch ohne monatelanges Training Erfolg versprechen.“

1. Einmal den Körper ausschütteln (befreit von Spannungen).
2. Wangen und Kiefer ausschütteln, mit den Lippen prusten, Zunge im geschlossenen Mund rechts und links herum kreisen lassen (lockert die Gesichtsmuskeln).
3. Gähnen (kräftigt den Zungenmuskel, lockert die Kiefermuskulatur, weitet den Rachenraum).
4. Stimmübungen bei weit geöffnetem Mund machen (seufzen, stöhnen, nicht räuspern!, *Aah! Aha Ooh! Buh! Oweh!*).
5. Summen, kauen, brummen, *M – N – NG – Hmmn* (Klangräume wie Nebenhöhlen,

Schädel, Brust öffnen sich).

Seven: „Immer dran denken: Lampenfieber ist normal. Meist steigt die Nervosität wenige Minuten vor dem Auftritt und hält sich über die ersten drei Minuten. Danach löst sich dieses „Zuviel“ an Anspannung relativ schnell auf.“

1. Arme und Beine ausschütteln.
2. Sinne öffnen (konzentrieren Sie sich auf Geräusche, Gerüche, etc.).
3. Ruhig und tief atmen (ausatmen nicht vergessen!).
4. An etwas Beruhigendes denken (entspannendes Bad, Urlaub am Meer, Massage, Rosenduft...).
5. Blackout? Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße am Boden, fühlen Sie sich geerdet und gut verwurzelt. Ärgern Sie sich nicht, werden Sie nicht hektisch. Denken Sie nicht: „Wie war jetzt genau mein Text.“ Sondern erinnern Sie sich daran, was die Essenz Ihres Vortrags ist. Was wollen Sie vermitteln?
6. Denken Sie an eine Ihrer Eigenschaften, auf die Sie stolz sind. Konzentrieren Sie sich darauf – das schenkt Selbstvertrauen



Vor den erfahrenen Kollegen das erste Mal einen Vortrag halten – na klar, geht einem davor die Flatter. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihre Atmung, das ist schon mal die halbe Miete!

Foto: Getty Images

1. Überblicken Sie die gesamte Zuhörerschaft, nehmen Sie unmittelbar Blickkontakt auf, lächeln Sie.
2. Texten Sie Ihr Publikum nicht sofort zu, lassen Sie sich ein paar Sekunden Zeit.
3. Stellen Sie sich sicher auf den Boden, die Füße hüftbreit auseinander. Knie locker lassen, Wirbelsäule lang machen, Schultern gerade.
4. Ruhig atmen, dabei häufig Blickkontakt mit den Zuhörern halten. (Ihr Ansprechpartner ist

nicht das Flipchart, der Overheadprojektor oder Ihr Manuskript!).



Karin Seven: PowerAct – Ihr starker Auftritt, Sich selbstbewusst und ausdrucksstark präsentieren, Haufe Verlag, 24,95 Euro
Foto: Karin Seven

Zuschauer lieben Fehler, denn diese machen sympathisch.

Also dann: Viel Erfolg bei Ihrer nächsten Rede!

Buchtipps: Der geniale erste Satz. Originelle Einstiege für viele Anlässe, Duden, 7,95 Euro

5. Genießen Sie es, im Fokus zu stehen. Nur wer begeistert ist, kann auch andere begeistern!

6. Nutzen Sie die Kunst der Pause, sie gibt dem Publikum Zeit, Gesagtes zu verstehen und zu verdauen.

7. Nicht den Text runterleiern – denken Sie, was Sie sagen und betonen Sie die Worte, die wichtig sind.

8. Gestikulieren Sie. Aber: Lieber wenige große statt viele kleiner Gesten – es wirkt sonst schnell hektisch und unsicher.

9. Sprechen Sie laut und deutlich, aber variieren Sie auch mal (laut, leise, langsam, schnell).

10. „Roten Faden“ verloren? Kein Problem – gehen Sie offensiv damit um („Ups, nun ist mir der Gedanke entfallen, helfen Sie mir mal auf die Sprünge...“).

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten