

Rhetorikschulung: Checkliste für Stegreifreden

1 *Lächeln*

Lächeln Sie. Lächeln wird Ihnen helfen, dass Sie sich gut fühlen und eine positive Einstellung zur Aufgabe gewinnen.

2 *Schultern zurück*

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Lassen Sie die Schultern nicht nach vorne hängen, sondern drücken Sie die Schultern leicht nach hinten. Zusammen mit einem Lächeln ist diese Haltung der Schlüssel für positive Gedanken.

3 *Entschuldigen Sie sich nicht*

Stellen Sie sich der Aufgabe! Verlieren Sie keine Gedanken daran, wieso das Thema zu komplex, zu ungewöhnlich oder zu altmodisch ist. Vermeiden Sie Sätze wie: „Ich bin keine gute Rednerin. Ich mache das jetzt zum ersten Mal.“ Falls Sie umfallen, stehen Sie (einfach) wieder auf.

4 *Begrüssen*

Falls Ihnen nicht unmittelbar ein origineller Anfang einfällt, hilft es die Zuschauer als erstes zu begrüßen: Beispiel: „Liebe Kolleginnen und Kollegen...“

5 *Blickkontakt halten*

Versuchen Sie die Gedanken bei den Zuschauern zu holen und nicht an der Decke, auf dem Boden oder an den Fingernägeln.

6 *Frage wiederholen*

Falls Ihnen (immer noch) nichts einfällt, wiederholen Sie die Frage. Sie können die Frage auch ein zweites Mal wiederholen. Oder wiederholen Sie die Frage mit anderen Worten.

7 *Pause machen*

Falls Sie gerade von keinem Gedanken beglückt werden, sagen Sie einfach nichts. Machen Sie eine Pause.

8 *Äh's vermeiden*

Wenn Sie nicht wissen was zu sagen, dann ist es besser sie schweigen als die Ruhe mit Äh's zu füllen.

9 *Redeformel nutzen*

Nutzen Sie die Redeformel G-H-M. Beschäftigen Sie sich erst mit anderen Formeln, wenn Sie G-H-M beherrschen.

10 *Zusammenfassen*

Fassen Sie zusammen, was Sie gesagt haben.

11 *Das Wort übergeben*

Übergeben Sie am Schluss das Wort mit einer Handgeste (wieder) an den Moderator.



Engagieren Sie uns für ein Gastreferat und wir zeigen Ihnen wie's geht. Jeder kann lernen aus dem Stegreif Reden zu halten. Zu jedem Thema.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Übrigens, im Buch „Die packende betriebsinterne Präsentation“ von Thomas Skipwith finden Sie hilfreiche Tipps wie jedermann und jederfrau erfolgreich eine Stegreifrede halten kann. Und wie Sie eine vorbereitete Rede halten. Ohne Langeweile. Das Buch ist erhältlich bei www.amazon.de.