

ratgeber

Reden halten Fesseln statt faseln

Oh Schreck, ein Rede halten! Viele verfallen schon beim Gedanken daran in Panik. Der Trost: Die Kunst der geschliffenen Worte kann erlernt werden. In dem IG Metall-Ratgeber „Reden halten“ haben wir die wichtigsten Tipps für eine effiziente Rhetorik zusammengestellt.



Impressum

Herausgeber: IG Metall-Vorstand - Onlinemedien -
60519 Frankfurt am Main; Text und Gestaltung
Sylvia Stahl-Schindler; Illustration: fotolia

ratgeber

Reden halten Fesseln statt faseln



„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Egal, ob einfacher Angestellter oder Manager - dieser Satz Mark Twains spricht vielen aus der Seele. Wenn es darum geht, ein Thema zu präsentieren oder eine kurze Ansprache zu halten, spürt so mancher den berühmten Kloß im Hals und wird von Lampenfieber gepackt. Wir geben Tipps, wie man „unbeschadet“ durch eine Rede kommt.

Eine gute Vorbereitung beruhigt?

Die besten Schauspieler haben vor ihrem Auftritt Lampenfieber. Aber keine Panik, Lampenfieber ist völlig normal und macht sympathisch. Das beste Mittel gegen übermäßige Nervosität ist eine gute Vorbereitung. Eine Rede sollte nicht aus dem Stehgreif gehalten werden. Eine längere Vorbereitungszeit muss drin sein.

Wie in einem guten Bilderbuch, bei dem Kinder von Anfang bis Ende gerne zuhören, sollte dies auch bei einer Rede sein: Der Zuhörer muss von Anfang an mit den Worten an die Hand genommen und durch die „Geschichte“ geführt werden.

Mimik und Gestik im Griff

Die Körperhaltung ist wichtig. Wenn man sich wohl fühlt, sich seiner Sache

ratgeber

Reden halten Fesseln statt faseln



sicher und auch vom Thema überzeugt ist, dann kommt das auch rüber.

Abwehrende Haltung entsteht eher unterbewusst: Während des Sprechens sollte man den Griff an Nase, Mund, Ohr oder Kinn vermeiden. Diese Gestiken zeigen Verlegenheit. Vor der Brust gefaltete Hände sind ein Anzeichen für Verkrampfung und Unsicherheit.

Blickkontakt zählt

Der Blickkontakt zum „Publikum“ ist unerlässlich. Während der Rede sollte man sich nicht auf einen einzigen Punkt oder eine Person fixieren. Besser ist, die Augen durch die Reihen der Zuhörer gleiten zu lassen. Das schafft Nähe und Vertrauen.

Der Trick mit den Karten

Wer sich nicht traut, frei zu sprechen kann sich Stichworte auf Karteikarten notieren. Mit den Karten erhält man einen „roten Faden“ und kann sich am Thema entlanghangeln. Ein weiterer Vorteil von Karteikarten: Wenn die Hände zittern, kann man sich daran festhalten.

In der Kürze liegt die Würze

Es ist wichtig langsam und lebendig zu sprechen und kurze Pausen einzulegen. Die Zuhörer können so besser folgen und man gewinnt Zeit, sich zu sortieren.

ratgeber

Reden halten Fesseln statt faseln



Vorsicht: Schachtelsätze vermeiden.
Mit langen Sätzen ist jeder Zuhörer
bald überfordert.

Auf dem Boden der Tatsachen bleiben

Abgehobene Meinungen oder Reden
schaffen kein Vertrauen zu den Zuhö-
rern, weil sie sich damit nicht identi-
fizieren können. Dabei gilt auch: Zu
viele Fakten oder Zahlen vermeiden.
Jeder Mensch kann nur bis zu einem
gewissen Grad Zahlen oder Fakten auf-
nehmen.

Humor siegt

Ein paar witzige Bemerkungen oder
Wortspiele kommen gut beim Zuhörer
an und lockern die Atmosphäre auf.
Gerne auch zu Beginn der Rede, dann
ist das erste Eis bereits gebrochen.
Und eine positive Stimmung ist immer
von Vorteil.

Um eine Brücke zum Publikum zu
schlagen, empfiehlt es sich Erlebnisse
und Beispiele aus dem eigenen Leben
einfließen lassen. Das schafft Nähe.

Pannen? Locker bleiben!

Im Falle eines Blackouts Ruhe bewah-
ren und lächeln!

Ein Satz wie: „Jetzt hab ich den Faden
verloren. Wenn ich ihn wieder finde,
können wir uns alle freuen!“, lockert
die Situation auf. Und man gewinnt
Zeit, den Faden tatsächlich wiederzu-
finden.