|  |  |
| --- | --- |
| **I****GRUND-LAGEN** | Untersuchungen haben gezeigt, dass der Erfolg einer Rede nur zu 7 % am Inhalt gemessen wird, aber zu 38 % an der Stimme/ Sprache und **zu 55 % am Körper/ an der Körpersprache**. |
| **II****TOP SEVEN****C:\Users\Susi\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\BK6C3SD6\MC900301364[1].wmf** |  **DAS SOLLTEN SIE BEI IHREM VORTRAG BEACHTEN:**1. **R*ichtige Körperhaltung*:** Stehen Sie aufrecht, Beine parallel, die Arme locker, die Hände offen und nicht verschränkt. Drehen Sie dem Publikum nicht den Rücken zu, sondern halten Sie immer Blickkontakt. Solange Sie etwas an einer Wandtafel/ Karte zeigen, schweigen Sie und sprechen erst dann wieder, wenn wieder Blickkontakt besteht. Vermeiden Sie Hektik und Verlegenheitsgesten. Kaugummi ist tabu.
2. ***Richtige Gestik*:** Fuchteln Sie nicht wild mit den Armen, aber stehen Sie nicht steif wie ein Stock. Eine natürliche Bewegung der Arme und Hände unterstützt die Glaubwürdigkeit, weil deutlich wird, dass Sie emotional beteiligt und „echt“ sind.
3. ***Richtige Mimik:*** Machen Sie ein freundliches Gesicht, lächeln Sie, achten Sie auf einen ruhigen, steten Blick. Schauen Sie abwechselnd auf Ihre Zuhörer und stellen Sie damit nonverbal den Kontakt her.
4. ***Richtige Sprechweise*:** Sprechen Sie laut, deutlich, akzentuiert. Wechseln Sie die Sprech­weise ab (Tonfall, Lautstärke, Betonung), legen Sie Sprechpausen ein. Benutzen Sie kurze Hauptsätze. Bringen Sie die Dinge auf den Punkt. Das fördert die Verständlichkeit.
5. ***Die Zuhörer immer im Visier:***Überfluten Sie Ihr Publikum nicht mit unnötig vielen Fremdwörtern, mit großer Hektik, mit zu vielen Folien oder zu schneller Abfolge der Folien. Lassen Sie den Zuhörern Zeit, das Gehörte und Gesehene zu verarbeiten. Sprechen Sie Ihre Zuhörer immer mal wieder direkt an, stellen Sie Fragen, appellieren Sie an das Vor­wissen. Dieser „Dialog“ schafft Nähe.
6. ***Stichwortmanuskript:***NIE vollständige Sätze auf die Karteikarten schreiben, sondern nur Stichwörter. Dann ist man gezwungen, Sätze frei zu formulieren. Das ist verständlicher und authentischer. Das Sprechtempo wird durch Denkpausen automatisch vermindert, auch der Blickkontakt ist leichter zu halten.
7. ***Probesprechen:***Langsam, laut und deutlich artikulieren, eventuell auf Tonträger aufneh­men, Stichwortkarten gegebenenfalls ergänzen und korrigieren, Zeitbedarf überprüfen, Haltung, Gestik, Mimik kontrollieren. Üben Sie das vorher vor dem Spiegel.
 |
| III C:\Users\Susi\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NV7FA3WW\MC900239205[1].wmf | * **Lampenfieber** ist normal. Es kann sogar nützlich sein, weil Ihr Hirn vollständig aktiviert ist. Mit jeder Übung wird es besser!
* Eine gute Vorbereitung macht Sie sicher. Entspannen Sie sich vorher, achten Sie auf eine ruhige Atmung tief in den Bauchraum.
 |