

REDEN IST KEINE ZAUBEREI!



Meine TOP 10 für Ihre ausdrucksstarke und erfolgreiche Rede

Kennen Sie das? Die Herzfrequenz ist deutlich erhöht, Sie haben Butter in den Knien und die Hände sind unangenehm feucht: Reden vor einem Publikum oder gar einer Kamera zu halten, ist eine Herausforderung mit Hindernissen. Dabei gibt es unzählige Gelegenheiten, bei denen Sie sich selbst oder eine Idee professionell und überzeugend „rüberbringen“ können und damit Erfolge generieren.

Reden lassen sich wunderbar mit einer gelungenen Ballettaufführung vergleichen: Was auf der Bühne spielend leicht und schwerelos wirkt, dem liegt, lange harte Arbeit und Disziplin hinter den Kulissen zu Grunde. Aber es lohnt sich! Ob Sie am Beginn Ihrer Rednerkarriere stehen oder schon länger Reden halten: Ein Redecoaching/ Medientraining unterstützt Sie individuell!

1. Das A und O: Ihre äußere und innere Haltung!

Seien Sie achtsam Ihren Gedanken und Ihrem inneren Dialog gegenüber! Achten Sie auf positive, selbststärkende Gedanken! Die innere Haltung wirkt sich auf die äußere Haltung mit den Wirkfaktoren Stimme, Körpersprache und Sprache aus.

2. Nie wieder „atemlos“ und stimmlos!

Aktivieren Sie Ihren Atem, in dem Sie sich räkelnd, gähnen, summen, prusten. Ihr Atem ist stets in Wechselwirkung mit Ihren Gefühlen und Ihr Kamerad von der ersten bis zur letzten Lebenssekunde. Und: Unsere Stimme ist tönender Atem!

3. Sprechen mit „eigener Stimme“, Ihrer akustischen Visitenkarte!

Bringen Sie Ihre Stimme ins Spiel: Gähnen Sie mit Stimme, trommeln sich auf der Brust wie ein Gorilla mit Stimme. Tönen Sie hintereinander alle Vokale: a-e-i-o-u, indem Sie die Luft hinausströmen lassen, ohne Anstrengung und den Bauch entspannen und nehmen wahr, wie die Stimme durch die Entspannung tiefer und sonorer wird. Denn: Ihre Stimme ist Ihre akustische Visitenkarte!

4. Warm-Up! Bauen Sie überschüssige Energie ab!

Ein Warmup vor dem Auftritt ist Gold wert: Schütteln, hüpfen, springen Sie! So kommen Sie raus aus dem Kopf und rein in die körperliche Präsenz. Oder machen Sie Entspannungsübungen und konzentrieren sich auf Ihren Körper, um mit sich „eins“ zu sein.

5. Hörbar werden mit der richtigen Sprechtechnik und Sprache.

Achten Sie auf eine saubere Artikulation, nutzen Sie Ihren Kiefer, Ihre Lippen, Zunge und Gaumen! Eine saubere Sprechtechnik ist die reinste Mund- und Zungenakrobatik. Nutzen Sie eine plastische, bildhafte Sprache mit allen Sinnen und werden besser „er- und gehört“ und bleiben so in positiver Erinnerung Ihres Gegenübers haften!

6. Die Sprache des Körpers.

Kombinieren Sie eine aufrechte, „königliche“ Haltung mit einem festen Standpunkt und wechseln Sie auch die Position zwischendurch.

Untermalen Sie Ihre Rede mit passender Gestik. Ruhige und gezielte Gestik wirkt souverän. Und das Beste nicht zum Schluss: Halten Sie Blickkontakt mit Ihrem Publikum und lächeln Sie angemessen!

7. Body Awareness – körperliche Achtsamkeit herstellen

Ganz bewusst und achtsam in den Körper spüren. Loslassen, wo Sie Anspannung bemerken. Wer dies auch in nicht so stressbesetzten Situationen übt, ist klar im Vorteil!

8. Ihr Gefühl gibt den Ton an: Üben Sie sich in Emotionaler Kompetenz!

Reflektieren Sie Ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele regelmäßig und werden sich so Ihrer selbst bewusster. Wenn Sie meinen, was Sie sagen, wirken Sie in jedem Fall authentisch.

9. Jedem Anfang liegt ein Zauber inne... jedem Ende auch!

Mein Rat, auch nach 25 Jahren Rede- und Moderationserfahrung: Formulieren Sie Ihre Begrüßung und die ersten Sätze vor und lernen diese auswendig!

Wecken Sie Ihr Publikum mit einer Frage, einer provozierenden These am Anfang! Kein „sich klein machen“ („...ich hatte gar nicht so viel Zeit, die Rede vorzubereiten...“). Das interessiert keinen! Starten Sie humorvoll und persönlich. Kündigen Sie Ihren Schluss an und enden mit einem klaren Appell oder Statement.

10. Lampenfieber, Hänger und Blackout in herausfordernden Situationen.

Treten Sie in Dialog mit Ihrem Lampenfieber: Gut verankert am Boden lässt sich die Energie des Lampenfiebers leichter ertragen. Dafür kneten oder massieren oder klopfen Sie kräftig die Fußsohlen. Nehmen Sie **Beziehung** zum Publikum auf!

Gestalten Sie Ihre Rede als Dialog oder als Antworten auf die Fragen des Publikums.

Stellen Sie sich schon den **Erfolg** vor und machen gezielte, stärkende **Visualisierungsübungen**.

Ersetzen Sie sabotierende und negative Gedanken durch **positive, konstruktive Gedanken**.

Und last not least: Atmen, atmen und nochmal atmen.



Astrid Preuss ist Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin im deutschsprachigen Bereich, u.a. für die BAKöV und in der Wirtschaft.

Nach ihrem Studium der Kunstgeschichte, Theater-, Film- und Fernseh- Wissenschaften war Astrid Preuss fast zehn Jahre als Produzentin und Dokumentarfilmerin, u.a. bei ARD und ZDF mit den Themenschwerpunkten Zeitgeschehen, Kunst, Kultur, Psychologie und Wissen tätig.

Besondere Schwerpunkte sind Change-Management, Medientraining, Redecoaching, Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Personalentwicklungskonzepte und emotionale Intelligenz. Sie ist zudem Mitglied des erweiterten Vorstandes bei FiDARe.V.(Frauen in die Aufsichtsräte).

www.astrid-preuss.de