

## **Wie Sie die Angst vor dem Reden besiegen und selbstbewusster auftreten**

Sicher kennen Sie das auch: Eine Familienfeier steht an. Eine Präsentation soll nächste Woche vor Kollegen oder Kunden gehalten werden. Und Sie sollen diese Aufgabe übernehmen. Allein schon bei dem Gedanken, vor mehr als 2 fremden Personen etwas zu sagen, wird Ihnen flau im Magen.

Damit sind Sie nicht alleine! Vielen anderen Menschen geht es ähnlich. Die Redeangst ist weit verbreitet. Studien belegen: Es haben mehr Menschen Angst vor dem öffentlichen Reden als vor Spinnen oder luftigen Höhen. Ja, sogar mehr Angst als vor Krankheit oder Tod.

In diesem Gratis-Report erfahren Sie, wie Sie Ihre Redeangst in den Griff bekommen und selbstbewusster präsentieren. Und somit vor Kollegen und Verwandten glänzen können!

### **Präsentieren ist heute wichtiger denn je.**

Was macht erfolgreich? Neben Fachwissen und Motivation sind die „Soft Skills“ ungemein wichtig. Eine der wichtigsten Soft Skills ist die Kommunikation. Vor allem: Präsentieren vor Publikum! Sie wollen Karriere machen? Dann kommen Sie um gute Präsentationskenntnisse nicht herum. Dann müssen Sie sich zeigen! Sie treten ins Rampenlicht und alle schauen Sie an.

Was sage ich dann? Und wie? Werde ich mit meiner Präsentation erreichen, was ich bezwecke?

Entspannen Sie sich! Niemand wird als blendender Redner oder Moderator geboren. Viele erfolgreiche Präsentationen sind das Ergebnis guter Vorbereitung und Wiederholung.

### ***So wie man Schwimmen nur durch schwimmen lernt, lernt man Reden nur durch reden!***

Was Sie nicht weiterbringen wird, ist das Studium von Rhetorikliteratur. Sicher kann man sich ein paar gute Tipps erfahren. Aber dies dann auch in der Praxis umzusetzen, ist doch etwas ganz anderes als auf der Couch gemütlich ein Buch zu lesen.

Somit verwundert es nicht, dass viele Firmen ihren Mitarbeitern deshalb Rhetorikseminare anbieten. Falls Ihr Unternehmen dies auch anbietet, nutzen Sie es! Es wird sich lohnen.

### **Die drei häufigsten Schwierigkeiten, wenn Sie eine Präsentation halten müssen:**

1. **Das Lampenfieber.** Das haben selbst erfahrene Schauspieler. Die eigentliche Ursache ist laut wikipedia die Angst vor Menschen. Es ist ein angeborener Instinkt für das Überleben. Die Angst, sich zu blamieren, etwas falsches zu sagen, den Faden zu verlieren – schlicht: Die Angst zu versagen.

Lampenfieber hat aber auch gute Seiten: Es mobilisiert Ihre Leistungsreserven und versetzt Sie in einen hellwachen, hochkonzentrierten Zustand. Gute Voraussetzungen für eine perfekte Präsentation.

2. **Die Rede hat keinen roten Faden.** Ohne Struktur verzetteln Sie sich sehr schnell in Details und laufen Gefahr, Ihr Publikum zu verlieren. Der rote Faden ist ungemein hilfreich, um sich eine Rede zu merken. Es ist der innere Routenplan, der Ihnen hilft, Kurs zu halten. Sie wissen stets, an welcher Stelle in Ihrer Rede Sie sich befinden.

Und eine Rede schreibt sich viel leichter, wenn Sie einen roten Faden haben.

3. **Es fehlt Ihnen an Übung.** Sie reden ungern, also nutzen Sie auch nur wenige Gelegenheiten dazu und drücken sich, wo Sie nur können. Das ist dem Abbau von Redehemmungen natürlich abträglich. Ein Teufelskreis. Gerade das häufiges Reden würde Ihnen die Angst vor dem Reden nehmen!

Was können Sie tun? Wir haben folgende Tipps für Sie:

**TIPP: Lernen Sie von Vorbildern, also anderen Rednern!**

Hören Sie anderen Rednern gut zu, lernen Sie durch Nachahmung. Aber achten Sie nicht auf das Was, sondern auf das Wie – also wie der Redner etwas sagt.

Hören Sie aufmerksamer zu!

- Wie versucht der Redner, Sie von etwas zu überzeugen?
- Wie gewinnt er Ihre Aufmerksamkeit? Können Sie kommunikative Tricks erkennen?
- Hat die Rede eine logische Struktur?
- Finden Sie den roten Faden – wenn es denn einen gibt ?
- Wie beginnt die Rede? Macht die Einleitung neugierig?
- Wie endet die Rede? Mit einem Appel? Mit einem Fazit, einem Bonmot?
- Was stört Sie? Liest der Redner zuviel ab? Wie ist die Körpersprache? Verwendet er Floskeln, Jargon, Äh's, Wortwiederholungen ?

Probieren Sie das gerne aus! Auf vielen Videostreamingplattformen wie youtube oder myvideo finden Sie eine Menge mehr oder weniger gelungener Reden von Unternehmern, Wissenschaftlern und Politikern. Schauen Sie sich einige an! Vielleicht finden Sie ja Dinge, die man verbessern kann? Oder die Sie abkupfern können?

Sie werden schnell ein Gespür dafür bekommen, wie Sie Ihre Reden verbessern können. Wählen Sie Themen, die Sie nicht interessieren – dann lenkt Sie der Inhalt nicht so sehr ab und Sie können sich besser auf den Redner konzentrieren.

Besonders viel können Sie von den Rednern lernen, die Sie auch bei uninteressanten Themen fesseln!

**TIPP: Eine gute Vorbereitung ist fast alles!**

Das schafft Sicherheit. Vorher sollte Ihnen klar sein:

- Was will ich sagen?
- Wer ist mein Publikum?
- Welche Vorkenntnisse kann ich beim Publikum voraussetzen?
- Was sind die drei wichtigsten Punkte meiner Rede?
- Was soll mein Publikum am Ende der Rede tun? (überzeugt von etwas sein, auf das Geburtstagskind anstoßen, meinen Vorschlag unterstützen, informiert sein, etc.)

## **Üben – Ja! Aber wie?**

### **TIPP: Nutzen Sie moderne Technik!**

Jedes Smartphone bietet eine Diktierfunktion. Oder filmen Sie sich beim Reden. Ein Kassettenrecorder oder Diktiergerät reicht auch schon aus. Sogar mit modernen PCs ist eine Audioaufnahme möglich (z.B. mit Bordmitteln oder mit kostenloser Software wie Audacity). Ggf. benötigen Sie noch ein Mikrofon, aber das gibt es schon für wenig Geld.

Nehmen Sie Ihre Rede auf und analysieren Sie das Resultat – und seien Sie nicht überrascht, wenn Ihre Stimme so anders klingt. Achten Sie darauf, ob Ihre Rede flüssig ist, ob es Hänger gibt. Wann verlieren Sie den roten Faden? Gibt es viele Füllwörter wie „Ähm“ oder „Also“ ?

Verbessern Sie Ihre Rede, indem Sie einen Aspekt herausgreifen, den Sie verbessern wollen und zeichnen Sie die Rede erneut auf.

Reden Sie im Stehen! Sie können dadurch besser atmen und an Ihrer Körpersprache arbeiten. Schliesslich präsentieren Sie später auch nicht von der Couch aus!

Wenn Sie mit Videoaufnahmen arbeiten: Erschrecken Sie nicht! Es ist ungewohnt, sich selbst zu sehen – und welche Fehler man dabei entdeckt. Dies bietet aber auch eine Menge Lern- und Verbesserungsmöglichkeiten!

### **TIPP: Besuchen Sie zusätzlich ein Rhetorikseminar!**

Volkshochschulen bietet solche Seminare an, aber auch in Ihrem Unternehmen und per Internet-Suche werden Sie vielleicht fündig. Sie erhalten von Rhetoriktrainern professionelles Feedback und Sie müssen nicht selbst (überkritisch) Ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen. Dort kann man gezielt an Ihren „Baustellen“ arbeiten und Sie erhalten konkrete Hinweise, die auf Ihre Persönlichkeit zugeschnitten sind. Und Sie haben auch ein aufmerksames Publikum, vor dem Sie üben können.

### **TIPP: Besuchen Sie regelmässig einen Redeklub.**

Dort haben Sie die Gelegenheit, regelmäßig in einer geschützten Lernatmosphäre Reden zu halten. Es gibt Debattierklubs und Klubs, bei denen es um das Erlernen der Freien Rede vor Publikum geht. Schlagfertigkeit und Argumentieren werden vorrangig im Debattierklubs geübt, Redeklubs wie [Toastmasters](#) möchten ihren Mitgliedern mittels eines Trainingsprogramms die Kunst des öffentlichen Redens vermitteln. Eine Liste der deutschsprachigen Toastmasters Clubs finden Sie [hier](#).

## **Worauf muss ich achten, wenn ich ein besserer Redner werden will?**

Da hilft nur: Reden! Und das mit einer Portion Geduld, denn gut wird man nicht über Nacht. Da braucht es schon ein wenig Übung.

Auf diese Punkte müssen Sie achten, um ein besserer Redner zu werden:

- **Zeit zum Üben:** Ein bis zwei Stunden Zeit pro Woche reichen schon aus, um eine Rede zu schreiben, zu recherchieren, zu üben etc.
- **Feedback erhalten:** Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Reden und fragen Sie nach Feedback. Nur so kommen Sie weiter.
- **Nachhaltigkeit:** Erwarten Sie nicht, dass Sie an einem Wochenende in einem Seminar alles lernen und danach nichts mehr tun müssen. Die Euphorie danach ist meist groß, doch der Alltag holt Sie schnell wieder ein. Ohne regelmäßiges Üben siegen wieder die alten Gewohnheiten.
- **Objektives Feedback:** Üben Sie nicht mit guten Freunden oder der Familie. Sie sind meist zu wohlwollend und nicht objektiv genug, um Sie wahrhaftig zu bewerten. Sie brauchen konstruktive Rückmeldung und praxisnahe Tipps, was Sie wie verbessern können.

Wie Sie ein besserer Redner werden, das haben Sie nun erfahren. Jetzt heisst es handeln und die Angst vor dem Reden ein für alle Mal zu besiegen!

## **Nutzen Sie die Möglichkeit, bessere Reden jetzt bei den Lübeck Rednern zu lernen!**

Als nicht profitorientierte Vereinigung (es fällt lediglich eine Mitgliedsgebühr für Lernmaterialien und Organisatorisches an) bieten Ihnen die Lübeck Redner als deutschsprachiger Toastmasters-Club exzellente Möglichkeiten, die Angst vor dem Reden zu besiegen, selbstbewusster und überzeugender aufzutreten.

- Sie lernen von Menschen, denen es einmal genauso ergangen ist wie Ihnen. Die daher wissen, wie man sich fühlt, wenn man zum ersten Mal vor einem Publikum steht, wenn einem plötzlich – trotz Vorbereitung – nichts mehr einfällt ...
- Sie treffen auf eine gute, freundschaftliche Lernatmosphäre.
- Sie werden in zehn Schritten systematisch zu Ihrem Redeerfolg geführt. Das Lerntempo bestimmen dabei Sie ganz allein.
- Sie hören bei unseren Treffen viele andere Redner. Jede Rede wird von einem Klubmitglied bewertet. Die Verbesserungsvorschläge, die Sie dabei erfahren, sind oft unbezahlbar.
- Sie können andere Klubs in der näheren Umgebung (Hamburg, Kiel, Stade, Buxtehude) besuchen und auch dort Reden halten. Sogar im Urlaub ist dies möglich, denn Toastmasters Klubs gibt es weltweit!

*Sie haben die Möglichkeit, zweimal im Monat an Ihrem Redetalent zu feilen. Die Lübeck Redner treffen sich jeweils am zweiten und vierten Dienstag im Monat für jeweils zwei Stunden. Durch dieses regelmäßige Üben im Zwei-Wochen-Rhythmus werden Ihre Redeerfolge automatisch immer besser.*

### **Welche wichtigen Redefortschritte werden Sie mit den Lübeck Rednern machen?**

Die Lübeck Redner arbeiten nach der erfolgsbewährten Methode, mit der über 13.000 Toastmasters-Clubs in mehr als 116 Ländern Redner schulen.

Basis dafür ist ein Redehandbuch mit zehn Projekten. Die Themen der Reden wählen Sie selbst. Nur, worauf Sie bei Ihrem jeweiligen Vortrag besonders achten sollten, das empfiehlt Ihnen das Handbuch. Zu jedem Redeprojekt gibt es daher wertvolle Tipps und Anregungen.

Nach diesen Kriterien wird dann Ihre Rede auch clubintern bewertet. Wertvolles Feedback, mit dem Sie von Rede zu Rede besser werden. Folgendes werden Sie u.a. lernen:

- Wie Sie Ihre Reden besser gliedern und Struktur in Ihre Rede bringen
- Wie Sie dafür sorgen, dass Ihre Rede eine klare Botschaft vermittelt
- Wie Sie Worte und Stilmittel gezielt einsetzen
- Wie Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen
- Wie Sie optimal Ihr Redethema recherchieren
- Wie visuelle Hilfsmittel Ihre Rede unterstützen
- Wie Sie kraftvoll überzeugen und Ihr Publikum inspirieren

### **Sie sind herzlich eingeladen!**

Lernen Sie die Lübeck Redner doch einfach mal unverbindlich kennen! Besuchen Sie uns auf einem unserer nächsten Klubabende. Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat im Klassik Altstadt Hotel in der Fischergrube 52 in 23553 Lübeck.

Beginn pünktlich um 18:45 Uhr, Ende pünktlich um 21 Uhr. Danach besteht im Hotel noch Gelegenheit, sich in lockerer Runde auszutauschen und die Mitglieder noch besser kennenzulernen.

Weitere interessante Informationen und aktuelle Termine finden Sie auf unserer Klub-Homepage: [www.luebeck-redner.de](http://www.luebeck-redner.de)

#### **Kontakt:**

E-Mail: [info@luebeck-redner.de](mailto:info@luebeck-redner.de)

Telefon: 0151 577 457 20

Die Namen „Toastmasters International“, „Toastmasters“ und das Toastmasters- Emblem sind eingetragene Warenzeichen, die in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern geschützt sind. Sie dürfen ohne Erlaubnis nicht verwendet werden.