

# TIPS / RATSCHLÄGE

## PRAKTISCHE RATSCHLÄGE FÜR EINE WIRKUNGSVOLLE SPRECHTECHNIK

Mit Hilfe der nachfolgenden Empfehlungen für wirkungsvolles Sprechen sollte das eigene Sprachverhalten kritisch überprüft werden. (Betonung liegt dabei auf 'kritisch').

- **Äußeres Erscheinungsbild beachten**  
"Kleider machen Leute !"
  
- **Die Körperhaltung als Voraussetzung für sprachlichen Erfolg**  
Gute Rhetoriker sprechen selten im Sitzen. Sollten bei bestimmten Gesprächssituationen (z.B. Diskussion) alle Teilnehmer Platz behalten, muss sich eweilige Redner aufrecht hinsetzen und die Hände auf den Tisch legen. Beachten Sie bei Referat und Vortrag: Ihre Körperhaltung überträgt sich unbewusst auf das Auditorium und beeinflusst dessen Aufnahmewilligkeit. Wählen Sie einen festen Standort. Stehen Sie aufrecht, frei und ungezwungen. Halten Sie sich weder am Tisch noch am Rednerpult fest. Ihre Hände gehören auch nicht in die Hosentaschen. Gehen Sie weder ständig auf und ab noch spielen Sie mir irgendwelchen Gegenständen (z.B. Schreibstift, Zeigestock, Kreide). Vermeiden Sie ständig wiederkehrende Bewegungen mit Armen und/oder Beinen.
  
- **Augenkontakt suchen / aufrecht erhalten**  
Bevor Sie zu sprechen beginnen, suchen Sie mit den Augen Kontakt zu ihrem Auditorium. Beobachten Sie während des gesamten Vortrages, ob die Blicke der Zuhörer auf Sie gerichtet sind. Stellen Sie immer wieder Blickkontakt her, auch wenn Sie Demonstrationsobjekte vorführen. Schauen Sie bewusst leicht nach links; damit vermeiden Sie den üblichen Rechtsdrall in der Blickrichtung.
  
- **Innere Ruhe herstellen / beibehalten**  
Auch die beste fachliche Vorbereitung eines Vortrages oder Referates bleibt wirkungslos, wenn der Redner mit zittrigen Händen sein Manuskript sortiert oder stotternd zu sprechen beginnt. Wenn Sie dazu neigen, nervös zu werden, sagen Sie sich vor Beginn ihrer Ausführungen mit innerer Stimme ("Ich bin ganz ruhig"; "ich schaffe es" oder ähnliches). Beobachten Sie an sich selbst, wie schon nach den ersten Sätzen Sicherheit und Selbstvertrauen die Nervosität und das Lampenfieber verdrängen.
  
- **Natürlich sprechen**  
Vermeiden Sie, betont schneidend-markig oder übertrieben einschmeichelnd zu sprechen. Ein übertriebenes gekünsteltes Sprachverhalten wirkt abstoßend. (ne quid nimis !). Benutzen Sie keine Fremdwörter, wo es gleichwertige deutsche Begriffe gibt. Auch Schachtelsätze verfehlen die Zuhörer (vgl. häufige rhetorische Fehler). Humor kann befreiend wirken - für beide Seiten. Humoristische Bemerkungen sind aber eine riskante Angelegenheit. Auf die Dosierung und richtige Zusammenhänge kommt es an.