

Alexander H.J. Mühle

VORTRÄGE UND PRÄSENTATIONEN werden zum Kinderspiel



Der etwas andere
Rhetorik-Leitfaden

  Multimedial mit
Video- und Audio-Links

ALPHA
FOKUS

Cover: Laura Newman – design.lauranewman.de
Lektorat: Gabriele Günther

ISBN: 9783754322512

Copyright 2021 Alexander H. J. Mühle

All rights reserved

Inhaltsverzeichnis

[Das grosse Lampenfieber](#)

[Der Aufbau dieses Rhetorik-Leitfadens](#)

[Deine Vorstellung](#)

[Quintessenz aus 10 Jahren Rhetorik-Erfahrung](#)

[Deine erneute Vorstellung](#)

[Mentale Technik](#)

[Teil 1 – Übung für die rasche Entspannung im Alltag](#)

[Teil 2 – Übung mit dem geistigen Freund](#)

[Anwendung der Übung](#)

[Das Spiel der Emotionen](#)

[Der Reiz am Reizwort](#)

[Wörter, die keine sind und trotzdem verwendet werden](#)

[Auf den Punkt sprechen](#)

[Die rhetorische Frage](#)

[Lesung](#)

[Death by Powerpoint](#)

[Einsatz von Powerpoint](#)

[Erstellung von Powerpoint-Präsentationen](#)

[Halten von Powerpoint-Präsentationen](#)

[Umgang mit Online-Präsentationen](#)

[Umgang mit Flipchart](#)

[Vorbereitung einer Rede oder Präsentation](#)

[Schlussworte](#)

[Danksagung](#)

Das grosse Lampenfieber

Eine schwierige Aufgabe wird dann zum Kinderspiel, wenn man sie meistert. Regelmässig zittern Personen vor Auftritten, schlafen schlecht und kriegen vor lauter Nervosität kein Wort über die Lippen. Viele Leute scheuen sich davor, vor Publikum zu sprechen. Die Angst, ausgelacht zu werden und sich zu exponieren, wurde uns in der Schule eingeimpft, als wir ohne entsprechende Ausbildung vor die Klasse gestellt wurden und einen Vortrag über ein Thema halten mussten. Ehrlich gesagt, auch mir erging es so. Zum Glück habe ich viele Jahre im semiprofessionellen Laientheater mitgewirkt. Wir waren zwar Laiendarsteller, hatten aber einen professionellen Background, wie z. B. einen professionellen Regisseur. In dieser Zeit habe ich gelernt, vor Publikum aufzutreten. Und ich habe gesehen, dass jeder das Talent hat, Theater zu spielen oder eine effektvolle Rede zu halten. Dass dies nicht von Null auf Hundert geht, ist natürlich klar. Ganz nebenbei, ein Kinderspiel war die Rhetorik für mich überhaupt nicht.

Ich stamme aus einem patriarchalischen Elternhaus. Der Traum meiner Eltern war, dass ich sie als Vorzeigekind stolz machen würde, und dafür wurde ich entsprechend gefördert oder besser, überfordert. Das Thema Selbstbewusstsein war mir quasi in die Wiege gelegt. Und natürlich musste ich dann auch in der Schule ab und an Vorträge halten. Natürlich war dies ebenso ein Gräuel für mich wie für Andere. Wenn ich in der Familie oder bei Freunden etwas erzählen wollte, dann wurde ich immer unterbrochen, und ich musste dafür kämpfen, schliesslich auch einmal Gehör zu bekommen. Später im Beruf führte ich Schulungen für Software durch. Dank meiner Theatererfahrung konnte ich diese Schulungen recht gut durchführen, und ich gewann so auch mehr Selbstvertrauen. Aber der Durchbruch gelang mir erst, als ein Kollege mir eine E-Mail sendete mit einer Einladung zu Toastmasters. Ich hatte bisher noch nie von Toastmasters gehört. Deshalb fragte ich ihn, was das genau sei, und er erklärte mir, dass das ein Club sei man dort Reden halten würde.