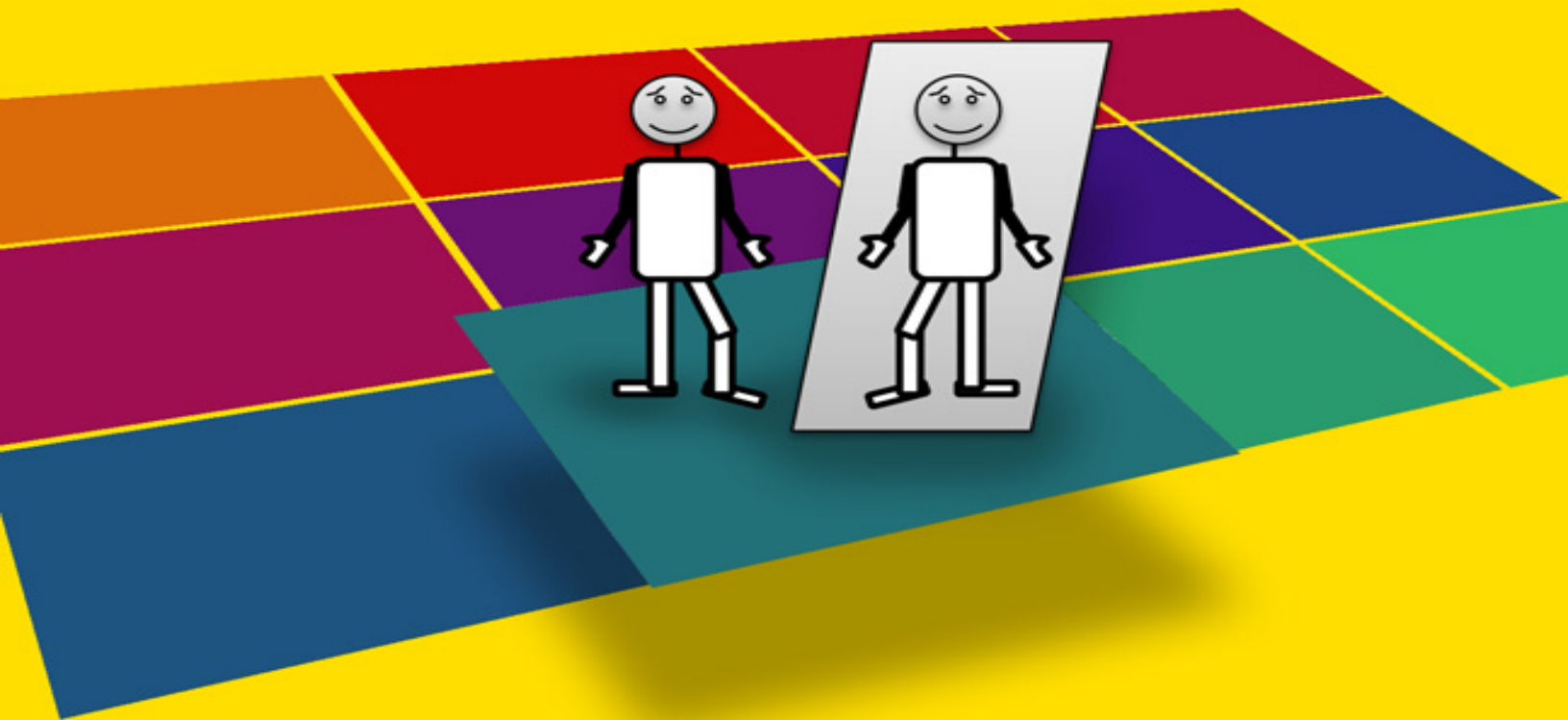


Das kleine Rhetorik-Handbuch²¹⁰⁰

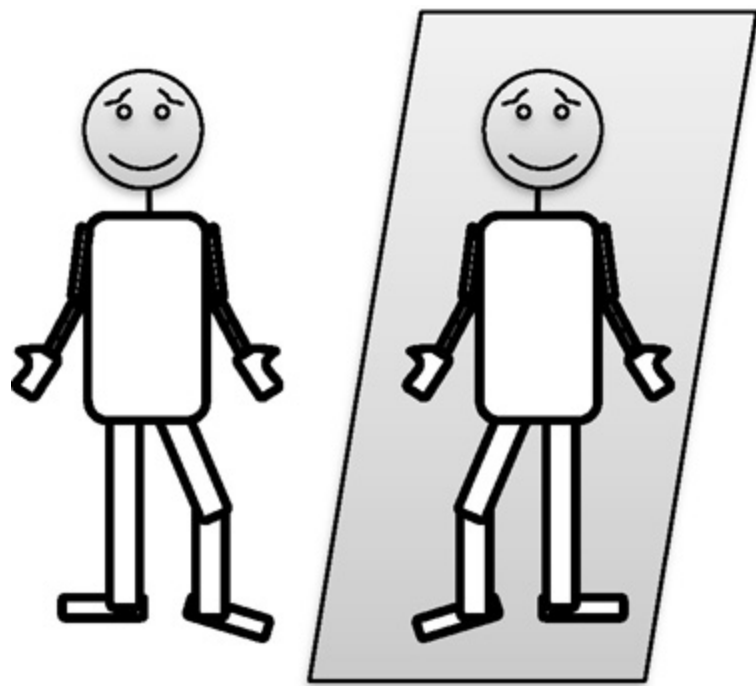
Horst Hanisch

VORTRÄGE TRAINIEREN

„Ich will endlich erfolgreich präsentieren!“



Band 3



Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

„Ich will endlich erfolgreich präsentieren“

TEIL 1 - VARIANTEN DES REDETRAININGS

DER LAIE WIRD PROFI

*Selbstbeobachtung, Training und Feedback
bringen den Erfolg*

Selbstbeobachtung

Hand- und Armhaltung - Gürtellinie

Standbein und Spielbein

Feedback

TRAININGSVARIANTEN

Sich sehen, sich hören und sich verbessern

Variante 1: Mentale Präsentation

Variante 2: Einzeltraining vor dem Spiegel

Variante 3: Training vor einer anderen Person

Variante 4: Auf Tonträger aufnehmen

Variante 5: Auf Bildträger aufnehmen

Variante 6: Redetraining vor Testpublikum

TEIL 2 - VORTRAGS- UND PRÄSENTATIONSÜBUNGEN

AKTIVES TRAINING

Training in mehreren Schwierigkeits-Stufen

VOM ABLESEN BIS ZUR VOLLWERTIGEN PRÄSENTATION

Übungen zu ...

... Ablesen

... Inhaltswiedergabe

... Sprechdenken

... Erzählung/Narration

... Sachbericht mit und ohne Stellungnahme

... Beschreibung

... Schlagzeile

... Sachvortrag

... Meinungsrede/Überzeugungsrede

... Verkaufsgespräch

... Motivationsrede

... Rahmenrede

... Trauerrede

... Festrede

... Jubiläumsrede

... Trinkspruch

... Hochzeitsansprache

... Tischrede

... Laudatio (Lobrede)

... Dankesrede

... Smalltalk

... Interview

... Moderation

... Talk-Runde

... Diskussion

... Präsentation

ÜBUNGEN ERFOLGREICH BEENDET

Gut trainiert in die Praxis

TEIL 3 - PRÄZISE ERKLÄREN UND STEGREIFTRAINING

WOHL ÜBERLEGTE WÖRTER GENAU UND GEZIELT EINSETZEN

„Sag, was du sagen willst!“

*Links ist nicht immer links - Zweideutige
Eindeutigkeit*

Wer steht vorn, wer steht hinten?

Chronologie - damals, heute, dann

SENSIBEL AUSDRÜCKEN

Feinfühlig erklären

Übung: Verständlich beschreiben

REDEN AUS DEM STEGREIF

Spontan und schlagfertig

Stegreif-Training

*Übung: Zeitliche 3er-Struktur: Vergangenheit -
Gegenwart - Zukunft*

Übung: Lobrede - Zu Ehren von ...

Übung: Stegreif - Warum ist die Kuh lila?

Übung; „Wofür ein Loch gut ist.“

*Übung: Überzeugen - Die ‚lahme Gurke‘ zum
Star küren*

AUSLEITUNG

„Ich kann erfolgreich präsentieren“

STICHWORTVERZEICHNIS

KNIGGE ALS SYNONYM

UMGANG MIT MENSCHEN

Einleitung

„Ich will endlich erfolgreich präsentieren“

Sie haben sich dazu durchgerungen, Ihre Präsentationen, Reden und Vorträge professionell ‚rüberzubringen‘.

Um Ihr fachliches Wissen müssen Sie sich keine Gedanken machen. Hierbei fühlen Sie sich als Spezialist. Sie wissen, was Sie vermitteln wollen. Sie haben auch trainiert, Ihre unterstützende Körpersprache und Ihre Ausdrucksweise gezielt einzusetzen. Vieles setzen Sie ‚aus dem Bauch raus‘ richtig um.

Sie spüren allerdings, dass es noch Kleinigkeiten gibt, die Sie verbessern können. Und vor allem wollen Sie so trainieren, dass Sie sich selbst beobachten können und im Idealfall ein Feedback von einem neutralen Trainings-Zuhörer erhalten.

So haben Sie sich vorgenommen, alle möglichen Varianten der Rede-, Vortrags- und Präsentationsmöglichkeiten ausgiebig zu trainieren, um Ihren thematischen Inhalt bildhaft, greifbar und nachvollziehbar darzustellen.

Lernen Sie, Jubiläumsreden, Motivationsreden, Sachvorträge und andere zu trainieren.

Ihre Zuhörer sollen nicht nur sagen: „Das war gut“ oder „Das war sehr gut“, sondern „Das war hervorragend“ oder „Das war echt klasse!“

Packen Sie das Training an!

Praxisnah, zeitgemäß und kompakt. Das sind drei interne Vorgaben für unsere Rhetorik-Ratgeber.

In unserer Reihe der kleinen Rhetorik-Handbücher wird jeweils ein wesentlicher Teil aus dem umfangreichen Bereich der Rhetorik kompakt vorgestellt.

Die Themenbereiche sind beispielsweise den Büchern ‚Das große Buch der Rhetorik²¹⁰⁰‘ oder ‚Trickreiche Rhetorik²¹⁰⁰‘ vom selben Autor entnommen. Die Zahl 2100 steht dabei für das 21. Jahrhundert, was die Aktualität der Themen unterstreicht. Diese entsprechen den heutigen Anforderungen im beruflichen Umgang miteinander.

Im vorliegenden Ratgeber „Rhetorik – Vorträge trainieren“ wird schwerpunktmäßig auf folgende Themen eingegangen:

- Varianten des Redetrainings
- Vortrag-und Präsentationsübungen
- Präzise erklären und Stegreiftraining

Viel Erfolg bei der Vertiefung bestehenden Wissens und erfolgreichen Einsatz im Berufsleben.

Teil 1 - Varianten des Redetrainings

Der Laie wird Profi

Selbstbeobachtung, Training und Feedback bringen den Erfolg

Na, dann tun Sie sich keinen Zwang an und legen Sie los. Oder ist das doch ein Zwang für Sie? Nein, das soll es nicht sein, denn Sie haben sich ja bewusst das eindeutige Ziel gesteckt, erfolgreich präsentieren zu wollen.

So soll es sein. Am leichtesten werden Ihnen die Übungen gelingen, wenn Sie sich über die verbale und nonverbale Kommunikation bereits ein Basis-Wissen geschaffen haben.

Das bedeutet, dass Sie wissen, wie und welche Wörter zu sinnvollen Sätzen geformt werden, und wie Ihre Körpersprache unterstreichend und lebhaft einzusetzen ist.

Die Grundsteine sind gelegt, sodass Sie Ihr theoretisches Wissen für den tatsächlichen Einsatz verwenden können.

Wie lassen sich Reden, Vorträge und Präsentationen trainieren? Am besten natürlich in der Praxis – vor Publikum. Aber wer hat zu Hause schon 10, 50, 100 oder sogar 500 Zuhörer sitzen?

„Die Praxis macht den Meister!“ Um möglichst keine allzu großen Fehler zu begehen oder um Pannen zu umschiffen heißt es „Übung macht den Meister!“

Abgucken bei den Profis

Ein Spitzensportler trainiert täglich, um seine Erfolge zu erzielen. Wer eine Fremdsprache erlernen will, beschäftigt sich wöchentlich einige Stunden mit der Grammatik, der Aussprache und dem Wortschatz. Wer sich gesund halten

will, pflegt nicht nur täglich seine Zähne, sondern achtet auf eine gesunde Ernährung und eine abwechslungsreiche Lebensweise.

Ein ständiges Training über Wochen, Monate, vielleicht sogar Jahre, ist notwendig.

Reden kann jeder! Tatsächlich?

So mag es verwundern, weshalb nicht jeder täglich daran arbeitet, seine Kommunikation zu verbessern und zu vervollkommen.

Es mag sein, dass sich die allermeisten Menschen verbal austauschen können. Wer erinnert sich schon an das monatelange Erlernen der Muttersprache? Das geschah auch nicht von heute auf morgen und benötigte ein ständiges Korrigieren der kleinen Fehler, die immer wieder auftauchten. Schließlich war es so weit, dass geredet wurde, „wie der Schnabel gewachsen ist“. Schön so. Schön für den privaten Bereich und für Zu Hause.

Diese Art zu reden langt hingegen bei Weitem nicht für den beruflichen, für den professionellen Einsatz.

Hier kommt es auf jedes einzelne Wort an und auf das, was „zwischen den Zeilen“ gelesen werden kann, auf die Betonung, die Stimme, die eingesetzte Körpersprache und so weiter.

Gebraucht und erwartet werden in der Regel Struktur, ein roter Faden, eine nachvollziehbare Dramaturgie, greifbare Argumente und logische Schlussfolgerungen.

Die emotionale Seite darf nicht zu kurz kommen, denn es sollen Menschen, Zuhörer überzeugt werden. Das gilt für Reden, Vorträge, Präsentationen, Verkaufsgespräche und viele weitere mehr.

Diese Fähigkeiten sind nicht angeboren – sie müssen erlernt werden. Anlesen allein ist ein großer erster Schritt, die praktische Umsetzung ein größerer.

Mentale Kraft nutzen

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben sich entschieden, Ihre Rede- und Vortragsfähigkeiten zu vertiefen. Glücklicherweise gibt es mehrere Varianten hierzu, die weiter unten beschrieben werden.

Die erste Variante dürfte die einfachste sein, kann sie doch allein und gedanklich umgesetzt werden. An fast jedem Ort und fast zu jeder Zeit. Wartezeiten an Haltestellen oder im Wartezimmer können leicht und sinnvoll genutzt werden. Sie trainieren, ohne dass es ein anderer mitbekommen muss. Sie können Ihr Training beliebig wiederholen und variieren. Damit sensibilisieren Sie ihr Gedächtnis intensiv und so weit, dass es das gedanklich Trainierte später beliebig abrufen kann. Für das Gedächtnis ist es so, als hätte es das mental Geübte bereits praktisch erlebt. So ganz nebenbei wird Stress minimiert, da das Gehirn glaubt, lediglich Erlebtes zu wiederholen.

Jede Situation ist anders

Trotzdem bleibt es nicht aus, dass jede Situation eine andere ist. Der Zuhörer ist ein anderer, das Thema wurde aktualisiert, der Veranstaltungsort ist unbekannt.

So ist nach wie vor Aufmerksamkeit und Konzentration gefordert, um nicht ungewollt in peinliche Situationen zu geraten.

Sich selbst beobachten

Da Sie sich selbst in Ihrem Training nicht optimal beobachten können, kommen hier die Übungen vor dem

Spiegel und der Kamera (Varianten zwei und fünf) als Optionen.

Suchen Sie sich für die Spiegel-Variante einen Ganzkörper-Spiegel aus, damit Sie sich von Kopf bis Fuß betrachten können.

Eine kleine Herausforderung ergibt sich bei der Arbeit vor dem Spiegel. Ihre rechte Körperhälfte blickt Ihnen aus dem Spiegelbild als linke entgegen.

Bei der Arbeit mit einer Kamera sehen Sie sich später in der Aufzeichnung so, wie der Zuschauer Sie wahrnimmt.

Am besten beachten Sie die aufnehmende Kamera überhaupt nicht. Also keinen Blickkontakt direkt mit dem Kameraobjektiv aufnehmen.

Sie würden sonst Ihre Darstellung ausschließlich in diese Richtung konzentrieren. Ihre Rede wäre möglicherweise verkrampft.

Ehrliches Feedback

Bei der dritten Variante üben Sie vor einer Freundin oder einem Freund. Bitten Sie sie beziehungsweise ihn, nach Ihrer Darstellung eine ehrliche Rückmeldung zu geben. Seien Sie nicht verärgert, wenn Sie eine Rückmeldung erhalten, die in Ihren Ohren weniger wohlwollend klingt.

Wichtiger ist es zu erfahren, was Ihr Gegenüber aus seiner Sicht wirklich wahrnimmt. Wäre schon alles perfekt, gäbe es keinen Bedarf des Trainings. Und wer ist schon perfekt?

Etwas weiter unten wird auf das Thema Feedback noch konkreter eingegangen.

Hören Sie sich zu

Bei der vierten Variante nehmen Sie das Gesprochene auf.

Konzentrieren Sie sich beim Abhören auf die Art und Weise wie Sie sprechen.

Reden Sie laut, deutlich und klar? Ist Ihr Satzstil so, wie Sie es wünschen? Gelingt es Ihnen, Fülllaute wie „ähm“ zu vermeiden?

Diese Variante hört sich einfach an.

Bei kritischer Aufmerksamkeit können Sie schnell und viel Verbesserung erzielen.

Das Publikum hört zu

Variante 6: Nun ist die Herausforderung vor ‚echtem‘ Testpublikum zu bewältigen.

Sie haben nicht mehr nur eine Freundin oder einen Freund vor sich, sondern mehrere Personen. Diese stellen in fünf Schwierigkeitsstufen realistische Situationen her.

Lassen Sie uns nun die sechs Varianten übersichtlich darstellen.