

PAST-TIMES



**Vor Publikum
sprechen**

Modul 1, Kapitel 4 : Arbeite an deiner Fähigkeit, vor Publikum zu sprechen

Tipps fürs Sprechen vor Publikum

Einleitung

Baue deine Rede unter Berücksichtigung deiner **Zielgruppe** auf. Du wirst bestimmt nicht auf die gleiche Weise auf einer Versammlung von Jugendlichen sprechen wie vor dem Vorstand eines Unternehmens.

Schreibe deine wichtigsten Ideen auf einen Block Papier. Verwende Aufzählungszeichen und stichwortartige Sätze, sonst könntest du in Versuchung geraten, laut vorzulesen.

Sei du selbst!

Hier sind ein paar Tipps für jemanden, dem man Ratschläge zur Verbesserung des Sprechens vor Publikum gibt.

Die folgende Präsentation liefert uns ein paar Schlüsselideen zur Vertiefung

Lese Texte laut

Nimm deinen Lieblingsroman, schlage ihn auf und lies einen Absatz laut, um dich an den **Ton**, den **Tonwechsel** und den **Rhythmus** deiner Stimme zu gewöhnen. Gewöhne dich auch daran, etwas lauter zu lesen, die Lautstärke zu verändern, ohne dich dabei abzulenken.

Verdrehe deine Zunge!

- ▣ Sage ein paar Zungenbrecher auf (es gibt davon jede Menge im Internet).

Beispiel: Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.

Mache Entspannungsübungen



- ▣ Bevor du vor Publikum sprichst, mache ein paar Entspannungsübungen. Es gibt viele davon im Internet.

Finde eine Pointe!

- ▣ Finde deine Kernaussage. Deine "Attacke". Deinen Schluss. Und wie man eine Debatte beginnt, falls eine geplant ist.

Probe!

- ▣ Probe. Mehrmals. Auf verschiedene Art und Weise. Wiederhole die ganze Prozedur. Oder nur die wichtigsten Stellen. Wiederhole den Anfang. Wiederhole das Ende (aber: wiederhole auch nicht zu oft, damit es nicht unnatürlich klingt und du die Lust am nochmals Wiederholen verlierst, nur weil du die Rede wegen des vielen Wiederholens hasst...).

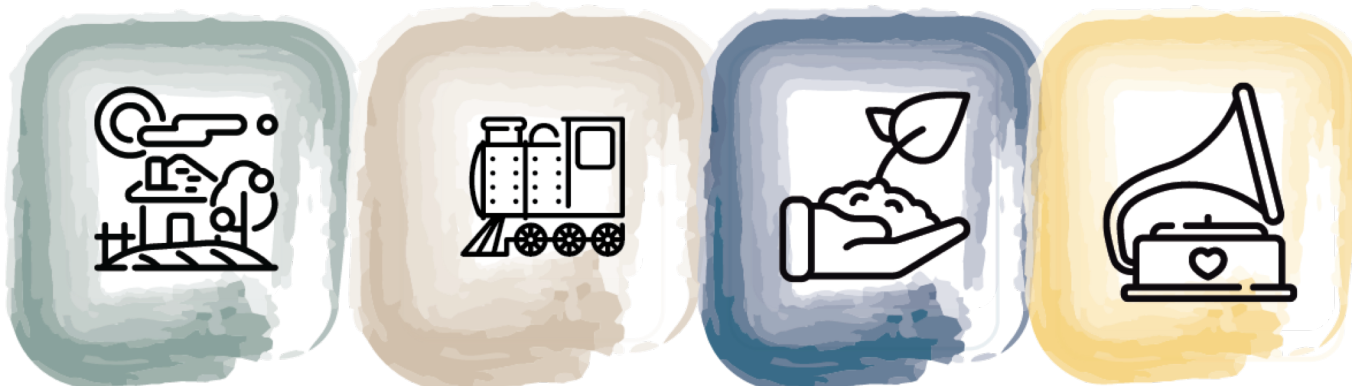
Kurz vor der Rede

- **Wärme deine Stimme auf**, indem du ein bisschen sprichst, falls du an diesem Tag noch nicht allzu viel gesprochen hast.
- **Bewege dich ein bisschen**, um jene Muskeln zu entspannen, die mit Lampenfieber in Verbindung stehen (Nacken, Schultern, Arme...). Und mache ein paar Grimassen, um deine Mund- und Gesichtsmuskeln zu entspannen.
- Plane eine **Ruhepause ein**.

Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit

Gibt es noch Fragen?

PAST-TIMES



innoventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



Erasmus+

movetia

Austausch und Mobilität
Echanges et mobilité
Scambi e mobilità
Exchange and mobility

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.