

Frei reden!

Du traust Dich nicht, vor anderen oder vor einem größeren Publikum zu sprechen? Du willst, dass Dir auch Dialoge gelingen? Auch ein Dialog oder ein Gespräch mit einigen Wenigen Gesprächspartnern ist letztlich eine Rede. Jeder, der möchte, kann frei reden lernen! Was Du brauchst: Die richtige Einstellung und einige Werkzeuge!

Deine innere Haltung: Steh aufrecht – und vollständig hinter Deinem Thema!

Projiziere dieses Bild, des erfolgreichen Redners, der Du sein willst, ins Hier und Jetzt und arbeite daran, es zu verwirklichen!

Richte Dich innerlich auf Erfolg aus: Verliere dich gänzlich an Dein Thema! Glaube an Dein Thema und finde heraus, was du tun kannst, damit deine Zuhörer bessere Menschen werden durch das, was Du ihnen sagst!

Während Du Dich auf Deinen Vortrag vorbereitest und Dir diesen oder jenen Satz vorstellst zu sagen, setze Dich mit den Beinen nach oben und hinter dem Kopf verschränkten Händen aufrecht hin, so als ob Dir alle Welt gespannt zuhört und Du alle Karten in der Hand hältst. Vor allem unmittelbar vor dem Vortrag geh dorthin, wo Du allein sein kannst, stelle Dich aufrecht hin, hebe Deinen Brustkorb und Deine Arme soweit es geht und mach Dir selbst Mut: „Das schaffst Du! Das wird richtig gut!“ Nehme eine Siegerpose ein. Während Du redest, richte Dich auf, als seist Du frei, heiter und froh, als sei die Freudigkeit des Erfolgs bereits in Dir, richte Deinen Willen, Deinen Fokus auf den Erfolg! Halte Deine Gedanken von negativen Einflüssen frei, rede Dir gut zu, feuere Dich selbst an und handle zuversichtlich!

Nutze jede Gelegenheit zum Üben, Reden halten im alltäglichen Zwiegespräch! Betrachte jede Rede als ein schlichtes Wort, eine klare Empfindung, als Gespräch *mit* den anderen, nicht als Rede *an* die anderen!

Vertraue Dir, auch wenn Du aufgeregt bist: Du bist nicht allein, selbst sehr geübte Sprecher verlieren nie ganz das Lampenfieber vor dem Reden, abgesehen davon ist es durchaus nützlich, denn es fokussiert Deine Gedanken, Deine Konzentration. Die Hauptursache für Lampenfieber ist das Ungewohnte. Eine der zuverlässigsten Möglichkeiten, die Angst vor dem Reden zu verlieren, sind viele erfolgreiche Erfahrungen. Beginne Deinen Vortrag mit einer Geschichte, die zu Deinem Thema passt und die Du gerne erzählst, so baust Du Dir schon mal eine Steilvorlage!

Das A und O ist die richtige Vorbereitung.

Sind Deine Gedanken umfassend und klar, kommen auch die Worte natürlich, einfach, klar und geordnet in der freien Rede zustande.

1. Schritt: Willst Du wirkungsvoll sprechen: Spreche über etwas, wozu Du Dir durch Erfahrung oder Studium das Recht erworben hast! Das Thema muss Dich berühren, Du solltest darauf brennen, anderen davon zu berichten! Durchforste Dein eigenes Leben, Deine Erfahrungen, Deine Gedanken, Deine eigenen Ideen, Deine Überzeugungen.

2. Ordne diese Gedanken, notiere sie jeweils auf einzelne Zettel, um sie besser anordnen zu können. Und „brüte“ über Deinem Thema. Versuche Dir 10, 100 Mal so viele Informationen wie nötig zu beschaffen, um dann ein Zehntel bzw. ein Hundertstel vorzutragen! Lass das Thema in Dir „gären“, reifen, lass dir Zeit mit Formulierungen, Anordnungen zu spielen, wenn Dein Geist auf einer Fahrt, während einer Wartezeit oder in freier Zeit auf Wanderschaft geht!
3. Erteile Dir selbst das Recht zu sprechen! Oft hängen wir noch in alten Glaubenssätzen fest, z. B. „Ich bin schüchtern! Ich kann doch gar nicht so gut reden! Ich kann mich doch nicht so ‚wichtig‘ machen!“ Erlaube Dir explizit, die anderen zu begeistern, mitzunehmen, ihnen etwas zu erzählen, was sie reicher macht!
4. Lerne Deine Rede niemals auswendig – skizziere Dir einen Überblick, um Dich besser orientieren zu können und rede frei!

Deine innere Haltung steht im Rampenlicht.

Trage Deine geordneten Gedanken einem interessierten, wohlgesonnenen und kritikfähigen Zuhörer vor, um zu sehen, ob es die richtige Ordnung ist, ob Du etwas vergessen hast oder ob Du alles klar darlegen kannst.
Begrenze Deinen Inhalt, passe ihn an die Redezeit an!

Halte die Rede lebendig! Bring Deine Botschaft den Zuhörern rüber, indem Du Dein Thema in Bilder und Beispiele verpackst, dass Deine Worte vor den Zuhörern plastisch auferstehen. Erzähle bildhafte Geschichten von echten Menschen, male sie detailreich aus, verwende direkte Rede und spiele einen Teil der Rede dramaturgisch nach! Erlebe die Gefühle Deiner Geschichten und Erfahrungen nach, um zu überzeugen. Wende Dich persönlich an Dein Publikum, passe Deine Rede an deren Interesse an und schenke ihm ehrliche, aufrichtige Aufmerksamkeit. Identifiziere Dich mit ihnen und stelle sie in den Mittelpunkt deines Interesses während der Rede!

Wenn Du eine Rede hältst, erscheint jede Seite deines Wesens im Rampenlicht – wenn Du Dich dem Publikum mit einem Gefühl der Überlegenheit näherst, ist das ein sicherer Weg, um sie sich zum Feind zu machen! Der Schlüssel zum Herzen deiner Zuhörer ist Bescheidenheit, allumfassende Liebe für sie und das Thema!