

## „Präpariere auch Redner und Umfeld– nicht nur die Rede“

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Mark Twain machte uns klar, dass es mit der Ausarbeitung einer fulminanten Rede oder auch kleinen Ansprache nicht getan ist. Der Redner oder die Rednerin sind es, die den Erfolg ausmachen. Ein paar Tipps aus dem Nähkästchen.

**Malte W. Wilkes** ist Vortragsredner, Unternehmensberater, 30facher Buchautor. Er hat an die 1.000 Reden und Moderationen zu Unternehmens- und Speaker-Themen geführt – auf Konferenzen, Unternehmens-, Verbandstagungen und Business-Roadshows. Der Ehrenpräsident des Bundesverbands Deutscher Unternehmensberater BDU ist zudem Kenner des Gesundheitswesens [www.maltewilkes.de](http://www.maltewilkes.de).



### Beruhigen und mental stärken kann man sich nur selbst

- Stimulation: Mehrfach kurz vor dem Auftritt ruhig durchatmen: das Ausatmen verlängern, um zu entspannen. Keine Pause. Das Einatmen verlängern, um sich zu stimulieren! Öfter wiederholen
- Mental kann man sich ablenken, indem man vor dem Auftritt seine (ruhige) Lieblingsmusik hört
- Vor dem Auftritt sollte man möglichst stehen oder sogar sich kurz bewegen.
- Es macht keinen Sinn, sich vorher zu outen und mit anderen über seine Unsicherheit zu sprechen oder sich schon zu entschuldigen: „Ich hoffe selbst, dass es gut geht“.
- Man sollte mit niemandem kurz vorher über den Inhalt seiner Rede sprechen. Das verhindert die eigene Spannung.
- Selbstsuggestion: Der Redner spricht sich selbst in einen bestimmten Zustand: „Ich bin hellwach. Ich bleibe cool.“

## „Präpariere auch Redner und Umfeld– nicht nur die Rede“

- Selbstprognostik: Der Redner visualisiert sich ein positives Publikum, einen freundlichen Start- und einen guten Abschlussapplaus.

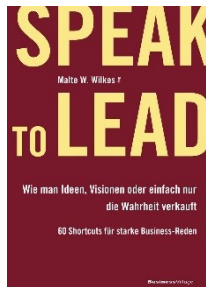
### „Kleider-Sprache“ signalisiert Macht, Erotik, Seriosität, Bildung – sie drückt eine Rolle aus



- Ausgebeulte Hosen- und Jackentaschen sehen nicht gut aus und sollten vor einem Auftritt vor Publikum geleert werden: Schlüsselbund, Handy, Geld.
- Der Redner trägt kein Namensschild: Es blendet, ist nicht lesbar oder lenkt ab
- Die Kleidung des Redners sollte zum Publikum passen. Als neueste Mode gilt, was das Publikum als neueste Mode bezeichnet.

### Top-Tipp

#### Toastmasters: Reden lernt man nur durch reden



Toastmasters International sind in den USA 1924 gegründete nicht-kommerzielle Redeklubs. In über 70 Deutschen Clubs kann jeder das freie Reden und Präsentieren vor Publikum üben. Die Treffen bieten eine gute Gelegenheit, in geschützter Atmosphäre alle wichtigen Aspekte einer guten Rede oder Präsentation zu erlernen und zu üben. „Um die Ecke“ ist der nächste Club <http://www.toastmasters.org/Find-a-Club>