

Checkliste für Stegreifreden

1 Lächeln

Lächeln Sie. Lächeln wird Ihnen helfen, dass Sie sich gut fühlen und eine positive Einstellung zur Aufgabe gewinnen.

2 Schultern zurück

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Lassen Sie die Schultern nicht nach vorne hängen, sondern drücken Sie die Schultern leicht nach hinten. Zusammen mit einem Lächeln ist diese Haltung der Schlüssel für positive Gedanken.

3 Entschuldigen Sie sich nicht

Stellen Sie sich der Aufgabe! Verlieren Sie keine Gedanken daran, wieso das Thema zu komplex, zu ungewöhnlich oder zu altmodisch ist. Vermeiden Sie Sätze wie: „Ich bin keine gute Rednerin. Ich mache das jetzt zum ersten Mal.“ Falls Sie umfallen, stehen Sie (einfach) wieder auf.

4 Begrüssen

Falls Ihnen nicht unmittelbar ein origineller Anfang einfällt, hilft es die Zuschauer als erstes zu begrüßen: Beispiel: „Liebe Kolleginnen und Kollegen...“

5 Blickkontakt halten

Versuchen Sie die Gedanken bei den Zuschauern zu holen und nicht an der Decke, auf dem Boden oder an den Fingernägeln.

6 Frage wiederholen

Falls Ihnen (immer noch) nichts einfällt, wiederholen Sie die Frage. Sie können die Frage auch ein zweites Mal wiederholen. Oder wiederholen Sie die Frage mit anderen Worten.

7 Pause machen

Falls Sie gerade von keinem Gedanken beglückt werden, sagen Sie einfach nichts. Machen Sie eine Pause.

8 Äh's vermeiden

Wenn Sie nicht wissen was zu sagen, dann ist es besser sie schweigen als die Ruhe mit Äh's zu füllen.

9 Redeformel nutzen

Nutzen Sie die Redeformel G-H-M. Beschäftigen Sie sich erst mit anderen Formeln, wenn Sie G-H-M beherrschen.

10 Zusammenfassen

Fassen Sie zusammen, was Sie gesagt haben.

11 Das Wort übergeben

Übergeben Sie am Schluss das Wort mit einer Handgeste (wieder) an den Moderator.

Engagieren Sie uns für ein Gastreferat und wir zeigen Ihnen wie's geht.
Viel Erfolg bei Ihrer nächsten Stegreifrede ☺!