



Wie Sie die Angst vor dem Reden besiegen, selbstbewusster und überzeugender auftreten

Von [Detlef Krause](#)

Stellen Sie sich vor, eine größere Familienfeier steht an. Eine kurze Rede soll gehalten werden. Und ausgerechnet Sie sind auserkoren, diese Aufgabe zu übernehmen. Oder:

Ihr Chef beauftragt Sie mit einer Präsentation. Allein schon bei dem Gedanken, vor mehr als drei fremden Personen sprechen zu müssen, wird Ihnen Angst und Bange.

Vielen anderen Menschen geht es ähnlich. Die Redeangst ist weit verbreitet. Kürzlich stand dazu in einem Chat: „Für mich ist das so, als würde man mich nackt in die Innenstadt stellen ... und alle lachen mich aus.“

In der Tat: Es haben mehr Menschen Angst vor dem öffentlichen Reden als vor Spinnen oder luftigen Höhen. Ja, sogar mehr Angst als vor Krankheit oder Tod.

In diesem Report erfahren Sie, wie Sie die Angst vor dem Reden in den Griff bekommen, selbstbewusster und überzeugender auch vor großem Publikum reden.

Gut reden zu können ist heute wichtiger denn je

Erfolg im Beruf hängt längst nicht mehr allein von Ihrem Leistungswillen und Ihrer Kompetenz ab. Zu den so genannten „Soft Skills“ gehören heute auch erfolgreiches Reden und Präsentieren.

Vor allem, wenn Sie auf der Karriereleiter einen großen Schritt vorankommen möchten, werden Sie früher oder später in Situationen geraten, in denen Sie nicht mehr länger im Hintergrund stehen können.

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

Mark Twain

Plötzlich müssen Sie ins Rampenlicht treten und alle Augen starren Sie an.

Was werden Sie sagen? Wie werden Sie es sagen? Und vor allem: Werden Sie erreichen, was Sie mit Ihrer Rede bezwecken?

Die gute Nachricht: Niemand wird als blendender Moderator oder perfekter Redner geboren. Viele erfolgreiche, mitreißende Reden sind das Ergebnis zahlreicher Versuche. Denn:

*Niemand wird als
perfekter Redner
geboren!*

Reden lernt man nur durch reden

Das erkannte schon Cicero, der berühmteste Redner Roms, vor rund zweitausend Jahren. Und auch heute wird Sie das alleinige Studium von Rhetorikbüchern nicht wirklich weiter bringen.

Sicherlich verraten Ihnen hier Experten den einen oder anderen exzellenten Tipp.

Aber live vor Ihrem Publikum zu stehen, ist etwas ganz anderes, als mit einem Glas Rotwein gemütlich zu Hause im Sessel zu sitzen und in Rhetorikbüchern zu schmökern.

Kein Wunder, dass viele Unternehmen ihren Mitarbeitern deshalb spezielle Rhetorikseminare anbieten. Sollten Sie also in den Genuss kommen, an einem solchen Seminar teilnehmen zu dürfen: Nutzen Sie die Chancen unbedingt. Sie werden davon nur profitieren.

Welches sind drei häufigsten Probleme, wenn Sie eine Rede halten müssen?

1. Das Lampenfieber. Selbst große, erfahrene Schauspieler haben vor jeder Aufführung erneut Lampenfieber. Die eigentliche Ursache dafür, so das Online-Lexikon [Wikipedia](#), ist die Angst vor Menschen:

*Viele haben Angst,
sich zu blamieren*

Ein angeborener Instinkt für das Überleben. Man hat Angst, sich zu blamieren, sich lächerlich zu machen, den Faden zu verlieren, etwas Falsches zu sagen. Oder ... es ist schlichtweg die Angst vor dem Versagen.

Die gute Seite des Lampenfiebers: Es mobilisiert in Ihnen schlagartig alle Kräfte und versetzt Sie in einen hellwachen, hochkonzentrierten Zustand. Gute Voraussetzungen, um Ihre Rede bestmöglich zu meistern.

2. Es fehlt der rote Faden. Ohne Struktur in Ihrer Rede laufen Sie Gefahr, sich schnell zu verzetteln. Sich in Details und damit Ihr Publikum zu verlieren. Am meisten hilft der rote

Faden jedoch Ihnen:

Er liefert Ihnen den exakten Fahrplan, den klaren Kurs, wie Ihre Rede ablaufen muss. Das gibt Ihnen zusätzliche Redesicherheit. Sie wissen stets exakt, welchen Punkt Sie in Ihrer Rede als Nächstes ansprechen müssen. Und: Mit einem roten Faden schreibt sich Ihre Rede auch viel, viel leichter.

3. Zu wenig Übung. Weil Sie ungern reden, reißen Sie sich natürlich nicht darum, jede Möglichkeit zu nutzen, Ihr Redekönnen auszuprobieren. Ein Teufelskreis. Dabei würde Ihnen gerade häufiges Reden die Angst vor dem Reden nehmen.

Was können Sie unternehmen? Hier einige Tipps:

Hören Sie anderen Rednern aufmerksam zu

Ein guter Weg, um besser Reden zu lernen, ist, aufmerksamer zuzuhören, wenn andere eine Rede halten. Achten Sie dabei weniger darauf, was gesagt wird. Sondern vor allem, WIE es gesagt wird.

- Wie versucht der Redner, Sie von seinem Standpunkt zu überzeugen?
- Welche rhetorischen Kniffe wendet er an, um Ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen?
- Ist seine Rede logisch aufgebaut?
- Erkennen Sie einen gedanklichen roten Faden?
- Hat die Rede einen interessanten Auftakt und ein starkes Ende?
- Was finden Sie beim Redner besonders störend (dauerndes Räuspern, stures Ablesen vom Manuskript, Herumzappeln, Ähs, Wortwiederholungen etc.)?

Schon nach kurzer Zeit werden Sie ein gutes Gespür dafür bekommen, wie auch Ihre Reden besser werden. Übrigens: Am meisten lernen Sie bei Themen, die Sie nicht sonderlich interessieren. Sie können sich dann voll und ganz auf den Redner konzentrieren.

Wenn es ihm selbst bei diesem für Sie uninteressanten Thema noch gelingt, Sie zu fesseln: Glückwunsch! Von diesem Redner können Sie besonders viel lernen!!!

*Nur häufiges Reden
nimmt die Angst
vor dem Reden*

*Lernen Sie beim
Zuhören anderer
Redner*

Bereiten Sie Ihre Rede gut vor

Das gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit. Überlegen Sie:

- Was wollen Sie sagen?
- Zu wem werden Sie sprechen?
- Mit welchen Vorkenntnissen können Sie bei Ihren Zuhörern rechnen?
- Was sind die drei wichtigsten Punkte Ihrer Rede?
- Wozu möchten Sie Ihr Publikum an Ende Ihrer Rede bewegen? (Gemeinsam auf das Brautpaar anzustoßen, die neue Demo-Software zu testen, Ihren Vorschlag aktiv zu unterstützen etc.)

Wie können Sie das Reden besser üben?

*Die gleiche Rede
mehrfach üben*

- **Nehmen Sie Ihre Rede auf.** Ein Kassettenrekorder oder Diktiergerät leistet Ihnen ausgezeichnete Dienste, um sich selbst einmal reden zu hören. Zeichnen Sie damit Ihre Rede auf und hören Sie Ihrer Rede beim Abspielen aufmerksam zu:

Ist Ihre Rede flüssig? Gibt es „Hänger“, Redepassagen, bei denen Sie den roten Faden verlieren? Ist Ihre Rede gespickt mit „Ähs und „Emms“?

Verfeinern Sie Ihre Redetechnik, indem Sie Ihre Rede immer wieder neu aufnehmen. Und dabei gezielt das verbessern, was Sie als besonders störend empfunden haben.

Sollten Sie kein Diktiergerät oder Kassettenrekorder im Haus haben: Im Internet finden Sie eine kostenlose Aufnahmesoftware für Ihren PC (www.audacity.de).

Alles, was Sie dann noch brauchen, ist ein Mikrofon. Dies muss kein besonders hochwertiges sein. Ein solches Mikro bekommen Sie schon für wenige Euro im Elektronikmarkt oder Kaufhaus.

Wichtig beim Aufnehmen: Reden Sie im Stehen. Erstens haben Sie dann mehr Luft zum Reden, weil nichts eingezwängt wird. Und zweitens werden Sie ja wahrscheinlich auch später Ihre Rede nicht vom Sessel aus halten. So können Sie schon mal im stillen Kämmerlein Ihr „Standing“ üben.

*Reden Sie immer
nur im Stehen!*

- **Verwenden Sie eine Videokamera.** Wenn Sie eine Videokamera besitzen oder ausleihen können, umso besser. Dann haben Sie zum Ton auch gleich das Bild Ihrer Rede. Viele Rhetorikseminare arbeiten mit der Videotechnik, um dem Redner seinen Vortrag aus Sicht des Publikums zu präsentieren.

Es ist erstaunlich, ja, manchmal geradezu erschreckend, welches Bild man da abgibt. Fehler, die Ihnen als Redner selbst gar nicht so aufgefallen sind! Eine ausgezeichnete Basis, um daran zu arbeiten und schon die nächste Videoaufzeichnung Ihrer Rede wird deutlich besser werden.

- **Buchen Sie ein Rhetorikseminar.** Der Vorteil solcher Seminare ist, dass Sie stets professionelles Feedback bekommen. Also nicht wie bei Diktiergerät oder Videokamera sich selbst korrigieren müssen, sondern von einem erfahrenen Profi Redeunterstützung bekommen.

Die Erfolge sind hier meist schneller, da gezielt an Ihren Redefehlern gearbeitet wird. Zudem erhalten Sie individuell auf Ihre Persönlichkeit abgestimmte Tipps, wie Sie und Ihre Rede besser wirken. Und da diese Seminare meist in einem größeren Teilnehmerkreis stattfinden, haben Sie auch gleich ein aufmerksames Publikum, vor dem Sie üben können. Die Adressen von Rhetorikseminar-Anbietern finden Sie im Internet. Eine Alternative dazu sind Volkshochschulen, die hin und wieder ebenfalls Rhetorikseminare anbieten.

- **Besuchen Sie regelmäßig einen Redeclub.** Hier bietet sich Ihnen die Möglichkeit, in einem schnell vertrauten Kreis, regelmäßig Ihre Redefähigkeiten zu verbessern. Hierbei ist zu unterscheiden zwischen Debattierclubs und Clubs, bei denen es um das generelle Reden in der Öffentlichkeit geht.

Während Debattierclubs (meist in Universitätsstädten) das vorrangige Ziel haben, Argumentation und Schlagfertigkeit zu üben, pro und contra im sportlichen Sprachstreit abzuwägen, möchten Redeclubs wie die [Toastmasters](#) ihren Mitgliedern durch praxisnahe Trainingsprogramme die Kunst des öffentlichen Redens vermitteln. Eine Liste der deutschsprachigen Toastmasters Clubs finden Sie [hier](#).

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie ein besserer Redner werden wollen?

Wie gesagt, Reden lernen Sie nur durch Reden. Und ein besserer Redner wird man (leider) nicht von heute auf morgen. Das braucht schon ein wenig Übung. Deshalb hier einige Punkte, worauf Sie achten müssen, wenn Sie ein besserer Redner werden wollen:

*Professionelles
Feedback gibt Ihnen
mehr Sicherheit*



*[Hier finden Sie
Toastmasters-Clubs in
Ihrer Nähe](#)*

- Reservieren Sie für den Ausbau Ihrer Redefähigkeiten genügend Zeit zum Üben. Rechnen Sie mit ein, zwei Stunden pro Woche.
- Nutzen Sie jede Möglichkeit, Feedback zu bekommen. Sie lernen so wesentlich schneller besser zu reden, als wenn Sie „im eigenen Saft“ schmoren.
- Investieren Sie nicht viel Geld in ein Rhetorikstrohfeuer. Die Euphorie nach einem Wochenend-Seminar ist meist groß. Die Nachhaltigkeit solcher Veranstaltungen hingegen ist in der Regel gering. Denn ohne regelmäßige Übung schleifen sich schnell wieder die alten Verhaltensweisen (und Redefehler) ein.
- Üben Sie nicht im Familienkreis oder mit guten Bekannten. Sie sind Ihnen meist zu wohlwollend gesonnen, um Sie wirklich objektiv zu bewerten. Um besser reden zu lernen, brauchen Sie konstruktives Feedback und praxisnahe Tipps, was Sie wie optimieren können.

Sie haben nun eine ganze Reihe von Möglichkeiten erfahren, wie Sie ein besserer Redner werden. Jetzt ist es Zeit zu handeln und die Angst vor dem Reden ein für alle Mal zu besiegen.

Nutzen Sie die Chance, besseres Reden jetzt bei den HanseRednern zu lernen!

Als nichtkommerzielle Vereinigung (es fällt lediglich eine geringe Mitgliedsgebühr für Lernunterlagen an) bieten Ihnen die HanseRedner als deutschsprachiger Toastmasters-Club in Hamburg exzellente Möglichkeiten, die Angst vor dem Reden zu besiegen, selbstbewusster und überzeugender aufzutreten.

- Sie lernen von Menschen, denen es einmal genauso ergangen ist wie Ihnen. Die daher wissen, wie man sich fühlt, wenn man zum ersten Mal vor einem Publikum steht, wenn einem plötzlich – trotz Vorbereitung – nichts mehr einfällt ...
- Sie treffen auf eine gute, freundschaftliche Lernatmosphäre.
- Sie werden in zehn Schritten systematisch zu Ihrem Rederfolg geführt. Das Lerntempo bestimmen dabei Sie ganz allein.
- Sie hören bei unseren Treffen viele andere Redner. Jede Rede wird von einem HanseRedner-Mitglied bewertet. Die Verbesserungsvorschläge, die Sie dabei erfahren, sind oft Gold wert.

*Die HanseRedner treffen
sich in Hamburg
jeden 1., 3. und 4.
Mittwoch im Monat,
19 – 21 Uhr, im
Kulturhaus Eppendorf,
Julius-Reincke-Stieg 13a*

- Sie haben die Möglichkeit, zweimal im Monat an Ihrem Redetalent zu feilen. Die HanseRedner treffen sich jeweils am ersten, dritten und vierten Mittwoch im Monat für jeweils zwei Stunden. Durch dieses regelmäßige Üben im Zwei-Wochen-Rhythmus werden Ihre Redeerfolge automatisch immer besser.

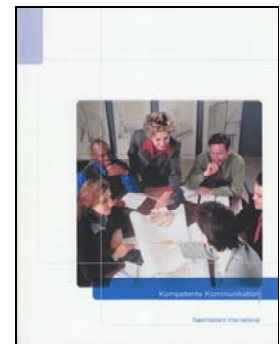
Welche 10 wichtigen Redefortschritte werden Sie mit den HanseRednern machen?

Die HanseRedner arbeiten nach der erfolgswährten Methode, mit der über 13.000 Toastmasters-Clubs in mehr als 116 Ländern Redner schulen.

Basis dafür ist ein Redehandbuch mit zehn Projekten. Die Themen der Reden wählen Sie selbst. Nur, worauf Sie bei Ihrem jeweiligen Vortrag besonders achten sollten, das empfiehlt Ihnen das Handbuch. Zu jedem Redeprojekt gibt es daher wertvolle Tipps und Anregungen.

Nach diesen Kriterien wird dann Ihre Rede auch clubintern bewertet. Wertvolles Feedback, mit dem Sie von Rede zu Rede besser werden. Folgendes werden Sie lernen:

1. Wie Sie das Eis beim Reden brechen
2. Wie Sie Ihre Reden besser gliedern
3. Wie Sie Ihre Reden auf den Punkt bringen
4. Wie Sie „es“ am besten sagen
5. Wie Sie Ihre Körpersprache gezielt einsetzen
6. Wie Sie Ihre Stimme besser variieren
7. Wie Sie Ihre Reden optimal recherchieren
8. Wie Ihnen Hilfsmittel das Reden erleichtern
9. Wie Sie mit Ihren Reden kraftvoll überzeugen
10. Wie Sie Ihr Publikum inspirieren



Das HanseRedner-Handbuch: In zehn Schritten zum Erfolg

Sie sind herzlich eingeladen!

Lernen Sie die HanseRedner doch einfach mal unverbindlich kennen! Besuchen Sie uns auf einem unserer nächsten Clubabende. Wir treffen uns jeden 1., 3. und 4. Mittwoch im Monat im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg.



- Beginn pünktlich um 19 Uhr, am besten also fünf bis zehn Minuten früher da sein.
- Ende pünktlich um 21 Uhr. Danach besteht im Café noch Gelegenheit, sich in lockerer Runde auszutauschen und die Mitglieder noch besser kennenzulernen.

Weitere interessante Informationen und aktuelle Termine finden Sie auf der Club-Homepage: www.hanseredner.de

Kontakt:

HanseRedner, Toastmasters Area K2, District 59, Club 641931

Präsident:

praesident@hanseredner.de

Weiterbildung:

vp-weiterbildung@hanseredner.de

Die Namen „Toastmasters International“, „Toastmasters“ und das Toastmasters-Emblem sind eingetragene Warenzeichen, die in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern geschützt sind. Sie dürfen ohne Erlaubnis nicht verwendet werden.



www.hanseredner.de