



# Bühne frei für meine Träume

Wenn du deinen Vortrag schriftlich verfasst hast, kannst du dich für deinen großen Auftritt vorbereiten. Mit ein paar Tipps und Tricks überzeugst du dein Publikum bestimmt.

## 1 Schwindeln ist erlaubt.

Mache Kärtchen im **A5-Format**.

**Nummeriere** deine Kärtchen.

Schreibe **Stichworte** auf.

Zeichne auch **Symbole**.

## Begrüßung

1

Thema: Respektvoller Umgang

Bedeutung: negative Erlebnisse



## 2 Üben, üben, üben.

Lies deinen Text so oft, bis du ihn fast auswendig kannst. Lege dann die Textvorlage weg und arbeite nur mit deinen Stichwortzetteln. Erzähle den Text frei.

## 3 Voller Körpereinsatz.

Körpersprache ist ein wichtiger Bestandteil deiner Rede. Hierzu ein paar Tipps:

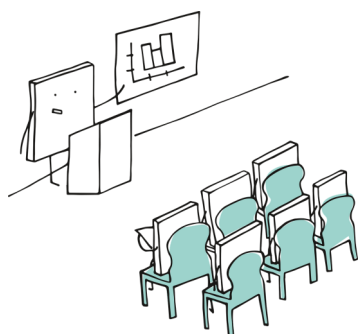
- Halte die Stichwortkarten oder auch einen Stift in deinen Händen. Dann kommst du nicht in Versuchung, die Arme zu verschränken oder herum zu zappeln.
- Stehe selbstbewusst im Raum. Das heißt, mit beiden Beinen fest am Boden.
- Achte darauf, dass du dein Publikum freundlich anschaust.
- Schwenke deinen Blick immer wieder von links nach rechts. Dadurch fühlen sich alle angesprochen.

## 3 Feedback hilft.

Probe deinen Vortrag vor dem Spiegel, nimm dich auf oder frage jemanden, ob er oder sie sich deinen Vortrag anhört und dir Feedback gibt.

## Wichtig:

Bewahre kühlen Kopf und atme tief durch, auch wenn du einmal nicht weiter weißt oder dir ein Versprecher passiert. Das kommt sogar bei Profis vor. Wie man in solchen Situationen am besten reagiert, verrät dir Nikolaus Nützel.



Natürlich verhaspeln sich Sprech-Profis, und zwar gar nicht selten. Professionell ist es, sich zu korrigieren, vielleicht ergänzt durch ein kurzes „Pardon“. Unprofessionell, aber für die Hörer unterhaltsamer, ist ein kleiner Fluch. Einem Kollegen von mir rutscht nach einem Versprecher immer mal wieder ein „Mist“, oder „ach Quatsch“ raus. Manche lieben ihn dafür.