



DEBATTIERCLUB  
BAMBERG

## **10 Tipps für gute RednerInnen**

Wie bereitet man eine gute Rede oder ein gutes Referat vor? Was macht einen Vortrag unterhaltsam, wie gehe ich mit Lampenfieber um? Hier ein paar Tipps, die helfen.

### **1. Vorbereitung**

Zu einem guten Vortrag ist eine gute Vorbereitung der Schlüssel. Beginnt rechtzeitig mit dem Überlegen, worüber ihr reden müsst oder worüber ihr reden wollt. Selbst bei einem Referat ist es sinnvoll, sich zu überlegen: was ist wichtig, was ist nicht wichtig. Ihr seid fertig, wenn ihr euren Freunden erzählen könnt, worum es gehen soll. Bereitet keinesfalls noch fünf Minuten vor dem Referat euren Beitrag vor.

### **2. Guter Einstieg**

Ein guter Einstieg ist wichtig. Es ist der erste Satz, der zusammen mit dem letzten Satz der ist, an den sich am ehesten erinnert wird. Also verschenkt ihn nicht mit langweiligen Phrasen und auch nicht mit Zitaten. Denn hier gilt: „Wer ein Zitat an den Anfang stellt, hat selbst nichts zu sagen“. Ein guter Einstieg holt das Publikum ab und weckt Interesse.

### **3. Übersichtliche Notizen**

Macht euch gute Notizen; Karteikarten oder Blatt ist dabei egal. Notizen sollten nicht ausformuliert sein, sonst neigt man zum Ablesen. Stichpunkte und Strukturen mit Pfeilen helfen euch, euren Vortrag frei zu halten.

### **4. Gestik gezielt einsetzen**

Nutzt, um euren Inhalt zu unterstreichen, eure Hände und euren Körper. Euer Vortrag wird lebendiger und ihr könnt die Leute besser mitnehmen. Aber auch hier mit Augenmaß einsetzen, es darf nicht gezwungen wirken, das merken Zuhörer sofort. Lasst Zettel und Stifte liegen, haltet die Hände offen vor dem Körper.

### **5. Blickkontakt**

Lasst euren Blick nicht auf dem Blatt, sondern schweift im Publikum und schaut es direkt an. Sucht euch Leute, die euch zuhören und fixiert sie kurz, um euch Sicherheit zu geben. Lasst euren Blick ansonsten frei schweifen, schaut aber immer ins Publikum und nicht in die Ecken des Raums.

### **6. Struktur-Struktur-Struktur**

Kündigt zu Beginn der Rede eine Struktur an und haltet sie ein! Damit macht ihr dem Publikum das Zuhören leicht und schafft euch selbst Sicherheit. Es gilt die Formel: Tell them, what you're going to tell them – Tell them – Tell them, what you've told them.



DEBATTIERCLUB  
BAMBERG

### **7. Üben, üben, üben**

Haltet euren Vortrag mindestens einmal trocken vor dem Spiegel, eurer Katze oder Mitbewohner. Ihr erkennt, wie ihr was besser formulieren könnt.

### **8. Bildhafte und einfache Sprache**

Achtet darauf, dass eure Sprache einfach ist und dass ihr auch komplexe Begriffe angemessen erklärt. Kurze Sätze ohne ausschweifenden Gedanken mit klarer Struktur erleichtern das Folgen. Ein gelungenes Beispiel ist Martin Luther Kings „I have a dream“-Rede.

### **9. Frei Reden**

Um das Publikum ansehen zu können und eine Verbindung aufzubauen, ist es wichtig, frei zu reden. Das bedeutet, dass ihr eure Notizen vor euch hinlegt und euch auch nicht am Tisch oder Pult festklammert. Nehmt die Hände in eine offene Ausgangshaltung vor den Körper und beginnt euren Vortrag.

### **10. Lampenfieber bekämpfen und nutzen**

Lampenfieber ist eine völlig normale Reaktion vor einem Vortrag oder Referat. Es darf nur nicht lähmen und man sollte nicht dagegen ankämpfen. Um dem Lampenfieber zu entgehen, gibt es ein paar einfache Tipps.

Bereitet euch gut vor, aber nicht zu gut. Wenn ihr ganz exakt wisst, was ihr sagen wollt, ist die Gefahr größer, dass ihr euch ver stolpert und dann völlig aus dem Vortrag kommt.

Geht vor der Veranstaltung schon einmal an das Pult, den Tisch oder auf die Bühne, auf der ihr reden werdet und schaut in den Raum. Das nimmt euch den Schock bei der Rede.

Sucht euch interessierte und freundliche Gesichter, die ihr immer wieder anschauen könnt, um euch selbst Sicherheit zu holen.