

Inhaltsverzeichnis

1. Kapitel: Ist Rhetorik erlernbar?	1
2. Kapitel: Formen öffentlichen Redens	6
3. Kapitel: Sprechstil	9
3.1 Redestil ist kein Schreibstil.....	9
3.2 Klarheit und Verständlichkeit	10
3.2.1 Satzlänge.....	11
3.2.2 Fremdwörter und Fachausdrücke	19
3.3 Packende und mitreißende Ausdrucksweise	22
3.3.1 Lebendig sprechen durch Verben.....	23
3.3.2 Anschaulich sprechen	27
3.3.2.1 Die Bildhaftigkeit der deutschen Sprache ausnutzen.....	28
3.3.2.2 Konkrete Ausdrücke verwenden	29
3.3.2.3 Beispiele bringen.....	31
3.3.2.4 Vergleiche anführen	33
3.3.2.5 Sprichwörter und Zitate	36
3.3.2.6 Im Aktiv statt im Passiv sprechen.....	38
3.3.2.7 In der Gegenwartsform sprechen	38
3.3.3 Rhetorische Fragen stellen.....	40
3.3.4 Weitere sprechstilistische Gestaltungsmittel	41
3.3.5 Stilistische Nachlässigkeiten vermeiden	43
3.4 Abschließende Übungen zur Verbesserung des Sprechstils	44
4. Kapitel: Sprechtechnik.....	46
4.1 Stimmkunde	46
4.1.1 Die Atemtechnik	47
4.1.1.1 Die Zwerchfellatmung	48
4.1.1.2 Die Flachatmung	50
4.1.1.3 Atmung durch den Mund oder durch die Nase?	50
4.1.1.4 Atemübungen.....	52
4.1.2 Tonbildung und Resonanz	53
4.1.2.1 Die Tonerzeugung.....	53
4.1.2.2 Die Resonanz	54
4.1.3 Deutliche und verständliche Aussprache (Lautung)	56
4.1.3.1 Lauteinteilung	57
4.1.3.2 Die Lippen und ihre Bedeutung für eine exakte Lautbildung.....	58
4.1.4 Stimmtechnische Fehler.....	59
4.1.4.1 Zu starke Belastung der Stimmorgane	59
4.1.4.1.1 Zu lautes und zu hohes Sprechen.....	60
4.1.4.1.2 Pressen und Aushauchen.....	62
4.1.4.1.3 Der harte Stimmeinsatz.....	63
4.1.4.1.4 Zu eifrige Zungen- und Kieferbewegungen.....	64
4.1.4.2 Undeutliche Aussprache und Aussprachefehler.....	66
4.1.4.3 Dialekt oder Hochsprache?.....	68
4.1.5 Abschließende Übungen zur Schulung der Stimmtechnik	70
4.2 Die Modulation	72
4.2.1 Die Betonung	73
4.2.2 Die Veränderung der Lautstärke	76

4.2.3 Die Veränderung der Tonhöhe.....	79
4.2.4 Die Veränderung der Sprechgeschwindigkeit.....	81
4.2.4.1 Allgemeine Hinweise.....	81
4.2.4.2 Die Sprechpause.....	83
4.2.5 Die Klangfarbe.....	86
4.3 Sprechen in großen Räumen.....	88
5. Kapitel: Körpersprache.....	92
5.1 Allgemeine Grundregeln.....	93
5.2 Tipps zu den jeweiligen körpersprachlichen Bereichen.....	95
5.2.1 Die Körperhaltung.....	95
5.2.2 Die Gestik.....	99
5.2.2.1 Arten der Gestik.....	99
5.2.2.2 Kongruenz.....	100
5.2.2.3 Frequenz.....	102
5.2.2.4 Souveränität.....	104
5.2.3 Die Mimik.....	109
5.2.3.1 Ausdrucksvielfalt.....	109
5.2.3.2 Überzeugende Mimik.....	109
5.2.3.3 Blickkontakt.....	111
5.3 Zusammenspiel verschiedener Sprecheneben.....	115
6. Kapitel: Aufbau einer Rede.....	117
6.1 Vorbereitung einer Rede.....	118
6.2 Mögliche Redepläne.....	119
6.2.1 Die Einleitung.....	127
6.2.1.1 Wohlwollen erwerben.....	128
6.2.1.2 Interesse wecken.....	135
6.2.2 Der Hauptteil.....	141
6.2.2.1 Trennung Zwischen Meinung und Tatsache.....	141
6.2.2.2 Sachkompetenz unabdingbar.....	142
6.2.2.3 Argumente bringen.....	144
6.2.2.4 Gefühle ansprechen.....	153
6.2.2.5 Sich kurz fassen.....	157
6.2.3 Der Schluss.....	159
6.2.3.1 Der Schlussappell.....	161
6.2.3.2 Zitat oder Anekdote.....	163
6.2.3.3 Zusammenfassung.....	163
6.2.3.4 Typische Fehler beim Schluss.....	164
6.3 Abschließende Übungen.....	166
7. Kapitel: Die optimale Präsentation.....	168
7.1 Neue Möglichkeiten durch Neue Medien.....	168
7.2 Häufige Pannen und Fehler bei einer Präsentation.....	169
7.3 Tipps für eine optimale Präsentation.....	171
7.3.1 Vertraut sein mit der Technik unerlässlich.....	171
7.3.2 Gute Lesbarkeit der Folieninhalte.....	172
7.3.3 Einheitliches Erscheinungsbild.....	173
7.3.4 Zurückhaltung bei Animationseffekten und Stimulanzen.....	174
7.3.5 Keine überladenen Folien.....	175
7.3.6 Lebendiger Dialog mit dem Publikum.....	179

8. Kapitel: Die Freie Rede	182
8.1 Was bedeutet „freies Sprechen“?	182
8.2 Vorteile freien Sprechens	184
8.3 Vorbehalte gegen freies Sprechen unbegründet	185
8.4 Aufbau eines Stichwortkonzepts	187
8.5 Übungen	190
9. Kapitel: Steckenbleiben	191
9.1 Formen des Steckenbleibens	192
9.1.1 Der richtige Ausdruck fällt uns nicht ein	192
9.1.2 Verunglückte Satzformulierungen	192
9.1.3 Der Redner verliert den roten Faden	193
9.1.4 Totaler Blackout	195
9.2 Der Kreislauf der Selbsterfüllung	197
9.3 Übung	198
10. Kapitel: Redeangst und Lampenfieber	199
10.1 Was geschieht in unserem Innern beim Lampenfieber?	199
10.2 Warum reagieren wir so in Stresssituationen?	202
10.3 Warum empfinden wir eine Rede als stressauslösenden Faktor?	203
10.4 Wie können wir unser Lampenfieber vermindern?	203
10.4.1 Keine Angst vor einer großen Zuhörerschaft	204
10.4.2 Keine übertriebenen Erwartungen an sich selbst	205
10.4.3 Sich gründlich vorbereiten	207
10.4.4 Die rhetorischen Fertigkeiten verbessern	207
10.4.5 Sooft wie möglich öffentlich sprechen	208
10.4.6 Eine dialogische Situation herstellen	209
10.4.7 Sich entspannen	210
10.4.7.1 Tief durchatmen	211
10.4.7.2 Progressive Muskelentspannung	212
10.4.7.3 Autogenes Training (AT)	214
10.4.7.4 Autosuggestive Hilfen	216
10.4.7.5 Systematische Desensibilisierung (Gegenkonditionieren)	217
10.5 Nicht empfehlenswerte Methoden zum Abbau des Lampenfiebers	222
11. Kapitel: Unfares Verhalten in Rede und Gespräch	223
11.1 Persönlich werden	224
11.2 Verwirrung	227
11.2.1 Die Verdunkelung	227
11.2.2 Die Wortschwalltechnik	230
11.3 Die Täuschungstechnik	231
11.3.1 Schön- und Missfärberei durch Worte	231
11.3.2 Die Übertreibung	234
11.3.3 Falsche Schlussfolgerungen	237
11.4 Oberhandtechniken	239
11.4.1 Drohen	240
11.4.2 Appelle	240
11.4.3 Kritisieren und korrigieren	242
11.4.4 Nicht beachten	243
11.5 Störtechniken	244
11.5.1 Allgemeine Betrachtungen	244
11.5.2 Zwischenrufe	248

11.5.2.1 Typische Zwischenrufe	248
11.5.2.2 Verhalten bei Zwischenrufen	249
11.5.2.2.1 Allgemeine Grundregeln	249
11.5.2.2.2 Schlagfertigkeit	250
11.5.2.2.2.1 Kann man Schlagfertigkeit erlernen?	251
11.5.2.2.2.2 Formen der Schlagfertigkeit	251
11.5.2.2.2.3 Abschließende Tipps zur Verbesserung der Schlagfertigkeit	262
Grundregeln der Rhetorik	265
Literaturverzeichnis.....	275
Stichwortverzeichnis.....	278