



- Stellen Sie sicher, dass Sie **bestmöglich vorbereitet** sind. Je vertrauter Sie mit Ihrem Thema sind, desto weniger nervös werden Sie sein.
- Seien Sie zeitig vor Ort. Merke: **Pünktlichkeit** ist die Höflichkeit der Könige. Bauen Sie deshalb für die Anreise ausreichend Zeitpuffer ein - nichts ist schlimmer als ein vom Warten genervtes Publikum, das nur darauf lauert, dass Ihnen noch ein weiterer Fauxpas unterläuft.
- **Anfang und Ende** Ihres Vortrags sollten Ihnen während der Vorbereitung in Fleisch und Blut übergegangen sein. So hinterlassen Sie von Beginn an einen überzeugenden Eindruck und sichern sich einen starken Abgang. Versuchen Sie möglichst, auch weitere Einzelpassagen auswendig zu lernen. So können Sie sich vom Manuskript lösen und **frei reden**. Das wirkt deutlich besser als ein Redner, der permanent mit gesenktem Kopf vom Blatt abliest.
- Nehmen Sie **Verbündete** mit, falls nötig und möglich. Ein bekanntes, zuversichtliches Gesicht in der ersten Reihe ist immer ein Ruhepol für Ihr Auge - und Ihre Nerven.
- Machen Sie Ihre Aufregung zu Ihrem Freund. Versuchen Sie, das **vorhandene Energiepotenzial produktiv und positiv zu nutzen**, indem Sie es in Spannung umsetzen.
- Sie sollten unbedingt ein Glas, besser eine **Flasche stilles Wasser** in Reichweite haben für den Fall, dass es doch einmal unerwartet im Hals kratzt.
- Wenn Sie den **Raum betreten**: Bleiben Sie nicht im Türrahmen stehen. Gehen Sie langsam und zielstrebig zu Ihrem Tisch oder Rednerpult und bereiten Sie in Ruhe Ihr Manuskript vor.
- Stehen Sie während des Vortrags ruhig. Achten Sie besonders darauf, dass Sie Kopf und Oberkörper **möglichst wenig bewegen**. Kaum etwas ist schlimmer als ein ständig hin- und herzappelnder Redner. Tipp: Umfassen Sie mit beiden Händen Ihr Pult oder legen Sie sie flach darauf. So können Sie sich „festhalten“, ohne dass es jemand merkt.
- Nehmen Sie unbedingt **Blickkontakt** mit Ihrem Publikum auf. Achten Sie darauf, nicht nur in die Mitte des Auditoriums zu sehen, vergessen Sie die Zuhörer links und rechts davon nicht.
- Versuchen Sie, Ihre Rede locker - vielleicht mit einem **kleinen Gag** - zu eröffnen. Wer die Lacher auf seiner Seite hat, hat schon fast gewonnen.
- Das Wichtigste zum Schluss: Arbeiten Sie mit Ihrer **Stimme**. Modulieren Sie. Heben und senken Sie Ihre Stimme, machen Sie Kunstpausen. Ein Redner, der seinen Text monoton in ein und derselben Tonlage vom Blatt runterleiert, ist eine Zumutung für seine Zuhörer. Bieten Sie Ihrem Publikum eine Show!