

„Hände raus aus den Taschen!“

Methodentraining am Hilda-Gymnasium 10. Jahrgangsstufe September 2007

Ein beeindruckender Auftritt lebt von dem harmonischen Zusammenspiel von Worten, Körpersprache und souveräner Ausstrahlung!

Körpersprache

Mimik: Bewegungen der Muskulatur des Gesichtes / Gesichtsausdruck
Gestik: Körperbewegungen, hauptsächlich der Arme und Hände
Körperhaltung: Stand, Kopfbewegungen, Arm- und Beinbewegungen, Haltung der Wirbelsäule (nicht: Wirbelkrümme)
Ziel: lockere, aufrechte Körperhaltung
Die äußere Haltung korrespondiert mit der inneren Haltung (!)
Wie steht jemand, der selbstbewusst, offen, mitteilungsfreudig ... ist?

Kurze Ergänzungen:

Hände: Sollten in einer guten Ausgangsposition sein, in die Sie nach einer Geste wieder zurückkehren können.
Die Arme sind locker hängend, die Hände sind entspannt oder liegen locker ineinander.
Redemanuskript oder Karteikarten bitte locker in der Hand halten

Gestik: Keine sich wiederholenden Gesten – wirkt langweilig und einfallslos
Auswählen, welche Aussagen durch Gesten unterstützt werden können
Die Geste muss zu dir passen, du musst dich dabei wohlfühlen

Blickkontakt zu verschiedenen Zuhörerinnen und Zuhörern suchen.
Beim Ablesen - wenn es nun schon einmal sein muss - z.B. eines Zitates, einer Definition: immer wieder vom Blatt aufschauen!

Stimme

Stimme: laut und deutlich
langsam (!) und mit entspannter Stimmlage
dynamisch, d.h. inhaltsangemessen betont, laut-leise, schnell-langsam, mit Pausen an den richtigen Stellen (zum Mitdenken für die Zuhörer)
Lautstärke: Von Flüstern bis lautem Schreien (Dramatik ...)
Geschwindigkeit: Je schneller ein Sprecher spricht, desto aufgeregter ist er
langsameres Sprechen steht für Ruhe, Gelassenheit und Konzentration
Tonhöhe: Jeder Mensch hat seine entspannte Sprechtonhöhe
ein Abweichen davon lässt Rückschlüsse auf sein Befinden zu
Modulation: Ein interessanter, die Aufmerksamkeit der Zuhörer erhaltender Vortrag benötigt Veränderungen der Stimme in der Tonhöhe:
Gewisse, wichtige Wörter mit gehobener Stimme vortragen,
Sachverhalte verdeutlichen, Gefühle, Meinungen mitteilen ...

Der Vortrag / Die Präsentation:

Vortragen statt vorlesen!

Du musst nichts sagen müssen, aber du musst etwas sagen wollen!

Das heißt, du musst dich darauf freuen, deinen Zuhörern etwas Interessantes mitteilen zu dürfen!
Du musst von deinem Thema begeistert sein! Freue dich auf deinen Vortrag!

Freies Sprechen:

Hilfen dafür sind: Karteikarten / Stichwortgliederung / Medien-Trick (z.B. Powerpoint)

(Die Karteikarten

- enthalten das Schlüsselwort
- enthalten Regieanweisungen (Folie auflegen ..., aber auch besondere Vortragsart!)
- erhalten eine durchlaufende Nummerierung
- sind nur einseitig beschrieben
- sind mit großer, leserlicher Schrift beschrieben)

Einige Anregungen zur Formulierung:

- Das Publikum persönlich ansprechen: „Sie“ und „Wir“ – Formulierungen statt „man“ und anderer unverbindlicher Formulierungen
- Fachbegriffe und Fremdworte entsprechend dem Vorwissen des Publikums verwenden oder gleichzeitig erklären
- Sprich nicht so wie man schreibt, sondern so, dass die Zuhörer problemlos folgen können
- Formuliere nicht zu kompliziert
- Vermeide lange verschachtelte Satzkonstruktionen
- Pro Satz sollte nur ein Gedanke oder eine wichtige Information transportiert werden.
- Formuliere das Wesentliche konzentriert und kompakt
- Vermeide Füllwörter (echt, beispielsweise, natürlich, gewissermaßen, okay, richtig)
- Verwende bei Verben die Aktivform statt Passivform – das wirkt überzeugender.
- Bevorzuge positive Formulierungen

Tipps zur Vorbereitung:

- Den Vortrag einige Tage vor dem Termin einem Kassettenrekorder oder einer Videokamera „probe halten“ (bitte nicht vor dem Spiegel üben!)
- Die Aufnahmen ansehen und sich in der dritten Person wahrnehmen: Welche Ähnlichkeiten hat diese Person, die ich nun sehe, mit mir? Was gefällt mir, was überzeugt mich – was kann bzw. möchte ich ändern (kurzfristig, langfristig)?
- Die vorgegebene Zeit des Vortrages überprüfen!
- Danach den Vortrag vor einer kleinen, konstruktiv-kritischen Zuhörerschaft vortragen und besprechen.

Zum Nachdenken: Anteile an der Kommunikation haben
das gesprochene Wort: 7%, Mimik und Gestik: 48-55% und Stimme: 38-45%

Dann wünsche ich viel Erfolg und Freude!

Literatur:

Weidenmann, Bernd: Gesprächs- und Vortragstechnik, Weinheim und Basel, 2002

Mettenberger, Wolfgang: Tatort Theater, Offenbach/M, 1996

Lotzmann, Geert, Hrsg: Die Sprechstimme, Ulm, Stuttgart, Jena, Lübeck, 1997

Uhlenbrock, Karlheinz: Fit fürs Abi ..., Hannover 2001

Lemke, Sigrun: Sprechwissenschaft/Sprecherz., Ein Lehr- und Übungsbuch; Frankfurt, 2006