Andreas Reber, Adrian Schranz

Sprechen vor Publikum

Ein Trainingshandbuch für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I

Mai 2010

Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort ____ 4

2 Haltungsübungen ____ 5

3 Atmung ____ 9

4 Mimik ____ 10

5 Gestik ____ 12

6 Lautstärke ____ 15

7 Sprechtechnik ____ 17

8 Die Simulgantechnik ____ 18

9 Sprechtempo ____ 19

10 Nervosität und Angst ____ 20

11 Hilfsmittel ____ 22

12 Vortragen ____ 25

12.1 Freies Sprechen ____ 26
12.2 Eine Schülerin oder einen Schüler vorstellen ____ 28
12.3 Die Stegreifrede ____ 30
12.4 Die 1 - Minuten - Rede ____ 31
12.5 Gestaltendes Vorlesen ____ 32
12.6 Die Vorführung ____ 33

13 Quellen ____ 35

1 Vorwort

Du musstest sicher schon einmal vor der Klasse stehen und einen Vortrag halten, etwas erklären oder präsentieren, über etwas berichten. Und dann macht dich ein solcher Auftrag nervös, ja macht dir gar Angst. “Das kann ich doch nicht”, “Ich bin viel zu unsicher”, “Die lachen mich aus”. Du bist nicht alleine mit solchen Gedanken. Sie sind sogar verständlich und normal. Nur heisst das noch lange nicht, dass das so bleiben muss. Sogar Profis sind nervös, wenn sie auftreten müssen. Sie haben feuchte Hände, eine zittrige Stimme, bekommen kurz vor dem Auftritt Durchfall, vergessen ihren Text, sagen sich „das kann ich nicht“ und möchten am liebsten davon laufen.

Reden vor Publikum ist keine angeborene Fähigkeit, sondern muss geübt und trainiert werden. Zugegeben, aller Anfang ist schwer. An den ersten Vortrag wirst du dich wohl ein ganzes Leben lang erinnern. Aber nach jedem Auftritt wird es besser gehen. Um etwas wirst du allerdings nicht herumkommen:

ÜBEN

ÜBEN

ÜBEN

Was braucht es denn, damit ein Vortrag oder eine Rede gelingt?

Dieses Handbuch soll dir einen kurzen Überblick geben, was dir bei der Vorbereitung und Durchführung von Vorträgen helfen kann. Es soll dir eine Stütze sein, dass du mit deiner Persönlichkeit, mit deiner Art, mit deinen Fähigkeiten und deinem Wesen, eine gelungene Präsentation, einen spannenden Vortrag oder eine unvergessliche Rede halten kannst.

Wir wünschen dir nun viel Erfolg. Jetzt, in der Schule, und auch später, wenn du in der Berufsschule, im Verein, beim Familienfest, in der Öffentlichkeit, bei der Parteiversammlung oder wo auch immer, vor Leuten reden darfst.

Mai 2010

Andreas Reber Adrian Schranz

2 Haltungsübungen

Theorie

Der Körper spricht immer die Wahrheit. Die Haltung ist ganz wichtig. Eine bewusste, aufrechte und offene Haltung ist eine ideale Voraussetzung, um die Sympathie der Zuhörerinnen und Zuhörer zu gewinnen. Bist du jedoch unmotiviert und inhaltlich nicht bei der Sache, merken das die Zuhörerinnen und Zuhörer schon auf Grund deiner Körperhaltung. Bei dieser Zeichnung siehst du das besonders gut:

Diese Übungen helfen dir, deinen Körper besser zu spüren und richtig und sicher vor das Publikum zu stehen. Du gehst diese Übungen vor deinem Auftritt durch. So weißt du schon mal, dass deine Haltung in Ordnung ist. Und wie gesagt: Ein Spiegel leistet wertvolle Dienste.

Übung 1: Der Trick mit dem Haken

1. Stell dich gerade hin, gehe leicht in die Knie. Lass dazu die Hände fallen (Bild 1).
2. Stell dir vor, an deinem Kopf ist ein Haken befestigt. Von oben kommt ein Seil mit einer Schlaufe und hängt sich an deinem Haken ein. Das Seil wird von einem Kran millimeterweise hochgezogen. Du spürst ein leichtes Ziehen von oben (Bild 2).
3. Das Seil zieht dich langsam hoch, bis du nur noch auf den Zehenspitzen stehst. Dein Kopf schaut nach oben. (Bild 3).
4. Dann lässt du dich zurück auf die Fussballen fallen (Bild 4).

- Bild 1

- Bild 2

- Bild 3

- Bild 4

Übung 2: Der Trick mit der Wand

1. Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand (Bild 5).
2. Achte darauf, dass dein Rücken in ganzer Länge an die Wand gedrückt wird.
3. Auch die Fersen müssen die Wand berühren (Bild 6).
4. Nun läufst du in aufrechter Haltung mit zwei Schritten von der Wand weg (Bild 7).

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Übung 3: Der Trick mit dem Buch

1. Du hast sicher schon einmal eine afrikanische Frau gesehen, die Körbe auf dem Kopf transportiert. Ihre Körperhaltung ist kerzengerade. Sie muss die Balance halten.
2. Versuche dasselbe mit einem Buch. Lege es flach auf den Kopf (Bild 8).
3. Finde den Schwerpunkt und beginne nun einen Schritt vorwärts und einen zurück zu gehen.
4. Das Buch darf nicht vom Kopf fallen.
5. Versuche dann, mindestens fünf Schritte vorwärts und dann wieder rückwärts zu gehen.

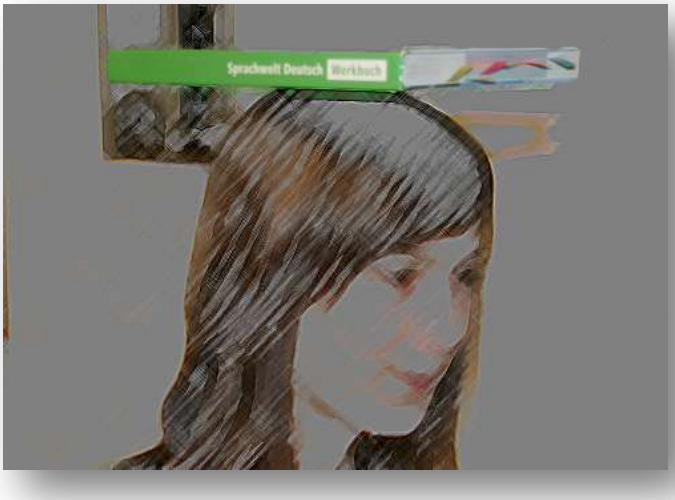


Bild 8

Übungen mit dem Teraband

Übung 1:

- Unterarm und Hand in einer Linie halten
- Ellbogen an Körper (Zeitung einklemmen) drücken
- Hand immer gerade und nicht abgebogen halten

- Bewegung hin und zurück immer im selben langsamen Tempo
- Band nie durchhängen lassen

Übung 2:

- Körper fixiert in Vorlage

- Arme werden nach oben gestreckt

Übung 3:

- Bauch ist angespannt. Achtung, kein hohles Kreuz machen.
- Knie bleibt leicht gebeugt

- Eine Hand strecken
- Band nicht spicken lassen, Tempo bleibt beim Strecken und Biegen gleich

Übung 4:

- Arme auf Schulterhöhe halten
- Ausgangsstellung 90°
- Endstellung 180°
- Hände werden nicht abgebogen

Ziel:

Diese Übungen werden täglich in zwei Serien à 10 Wiederholungen durchgeführt. Sie stärken deine Muskeln und sorgen für eine aufrechte Haltung.

3 Atmung

Theorie

Die Atmung ist ein wesentlicher Teil beim „Sprechen vor Publikum“. Wenn du bewusst und ohne Geräusch in den Bauch atmest, wirst du während des Vortragens nicht schneller werden. Zudem sind es gute Übungen, die du ausführen kannst, wenn du vor einem Vortrag sehr nervös bist.

Übung 1: Gähnen

1. Gähne etwa 3 Sekunden lang, mit einem lauten Ah…….. (schaue wenn möglich in den Spiegel, damit du auch überprüfen kannst, ob du den Mund wirklich weit aufmachst.

Übung 2: Dampflokomotive

1. Hole Luft und lass sie stossweise auf “tsch“ raus (viermal hintereinander).
2. Jetzt versuchst du es etwas länger (mind. siebenmal hintereinander).

Übung 3: Veloschlauch „güfele“, oder „lüftele“

1. Stell dir vor, du stichst mit einer Stecknadel in einen vollgepumpten Veloschlauch. Das Geräusch, das dabei entsteht, machst du nach: ssssssssssssssss.
2. Hole Luft und lass sie ganz sachte zwischen den Zähnen raus (ohne grossen Druck).
3. Wichtig ist, dass die Zunge die vorderen, unteren Zähne berührt.
4. Wie lange schaffst du es? Miss mit der Stoppuhr.

Übung 4: Hop – hip – hop

1. Hole Luft und lass sie stossweise mit einem lauten “Hop – Hip – Hop“ heraus.
2. Achte darauf, dass du das “P“ am Schluss ganz deutlich sagst.
3. Wiederhole diese Übung dreimal.

Ziel

Diese vier Übungen helfen dir, deine Atmung bewusster wahrzunehmen, damit du beim Vortragen erstens nicht schneller wirst und zweitens die Buchstaben der einzelnen Wörter und Endungen nicht verschluckst.

4 Mimik

Theorie

Wenn du zu Leuten sprichst, schauen sie dir vor allem auf das Gesicht. Daher ist es wichtig, dass du einige Gesichtsausdrücke kennst und sie auch anwenden kannst. Ebenfalls wichtig, wenn nicht das Wichtigste, ist der **Blickkontakt**. Während des Vortragens sollst du ganz bewusst ins Publikum schauen. Nicht starr, aber das Publikum suchend. Du zeigst ihnen so, dass du willst, dass sie dir zuhöre. Wenn es dir schwer fällt den Klassenkameradinnen- und Kameraden in die Augen zu blicken, kannst du deren Nasenspitze anschauen.

Für die folgenden Übungen stellst du dich am besten vor einen Spiegel, damit du dein ganzes Gesicht siehst.

Übung 1: Augenbrauen

1. Hebe deine Augenbrauen an (Bild 10).
2. Lass sie wieder runter (Bild 11).

Bild 10

Bild 11

Übung 2: Augenbewegungen

1. Fahre ganz bewusst mit deinen Augen dem Spiegelrand entlang (Umriss), zweimal wiederholen.

Übung 3: Mund

1. Lache geräuschlos. Mundwinkel nach oben, mind. fünf Sekunden so bleiben.
2. Ziehe die Mundwinkel nun ganz nach unten, mind. fünf Sekunden so bleiben.

Übung 4: Gesichtsausdrücke

1. Versuche, folgende Gesichtsausdrücke nachzumachen:
   - Zufriedenheit (Bild 12)
   - Erstaunen (Bild 13)
   - Begeisterung (Bild 14)

Bild 12

Bild 13

Bild 14

Ziel

Du kannst bei Vorträgen und Präsentationen deine Mimik bewusster einsetzen.

5 Gestik

Theorie

Wohin mit den Händen? Das ist die grosse Frage. Dabei ist es gar nicht so schwierig, denn wenn du mit Kolleginnen oder Kollegen sprichst (ausserhalb der Schule), brauchst du deine Hände auch, und das ganz natürlich. Warum ist es nur so schwierig vor Publikum? Wenn du weißt, was du mit deinen Händen machen kannst, wirkt dein Auftreten sofort sicherer. Es braucht allerdings etwas Mut, Gesten auszuprobieren. Sie wirken jedoch nur am Anfang befremdend. Mit etwas Übung werden deine Handbewegungen ganz selbstverständlich. Einige nützliche Hinweise:

- Die Hände wandern, die Beine bleiben still
- „Parkiere“ deine Hände nie in den Hosentaschen
- Verschränke deine Hände nie vor der Brust
- Halte deine Hände nie vor deinem Geschlecht (du stehst nicht in einer Freistossmauer)

Übung 1: Hände beim Bauchnabel

1. Halte die Hände wie abgebildet (Bild 15) und zähle alle deine Familienmitglieder (Vorname und Name) mit lauter Stimme auf.

Bild 15

Übung 2: Vorstellen

1. Stelle deine Familienmitglieder einer unbekannten Person vor (sie stehen alle im Halbkreis vor dir).
2. Wenn du den Vornamen laut sprichst, zeigst du mit einer freundlichen und einladenden Armbewegung (Bild 16) auf die genannte Person (z. B. „Das ist mein Onkel Kurt“).
3. Bitte alle Familienmitglieder durchgehen.
4. Und achte darauf: Halte Blickkontakt, schaue freundlich und sprich laut.

Bild 16

Übung 3: Gesten nachmachen

1. Schreibe Sätze, die zu den Bildern passen.
2. Sprich die Sätze laut und versuche dabei, die abgebildeten Gesten vor dem Spiegel nachzumachen.

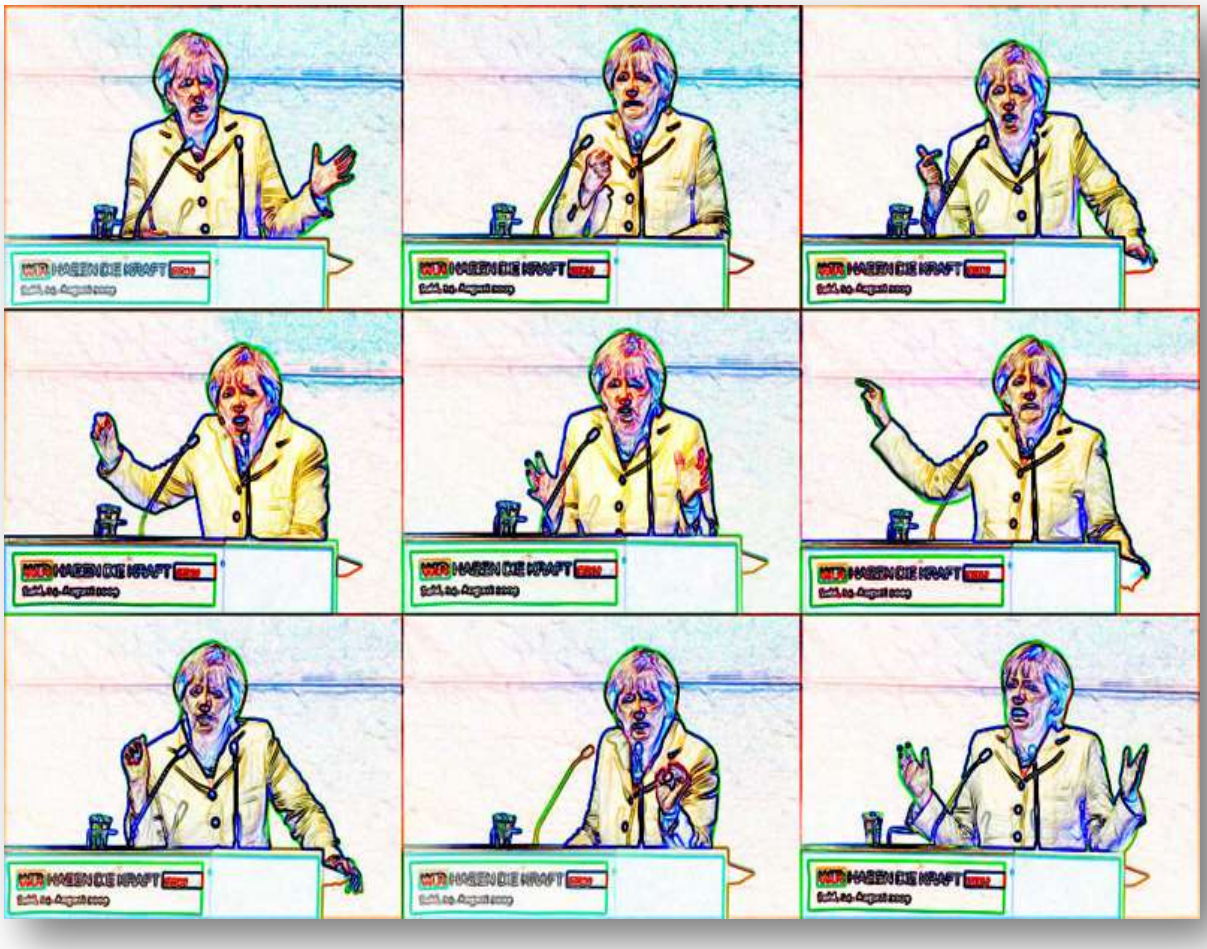


Bild 17

Ziel

Du kannst deine Hände bewusst einsetzen und weisst, wie du sie halten kannst, dass es sicher und natürlich wirkt.

6 Lautstärke

Theorie

Eine **laute** und **deutliche** Stimme vermittelt Sicherheit. Die Wirkung ist gross. Laut sprechen ist auch eine Frage des **Mutes**. Sprich beim Vortragen und Präsentieren etwas lauter als du normal sprichst. Es braucht kein Geschrei zu sein. Wenn du wirklich überzeugen willst, musst du diese Regel befolgen. Wenn du Spannung erzeugen willst, kannst du die Lautstärke variieren.

Die folgenden Übungen sind **stehend** durchzuführen.

Übung 1: Lippen bewegen (Lippen lesen)

1. Zähle alle deine Klassenkameradinnen und Klassenkameraden ohne Ton (nur Lippen bewegen) auf (Vorname, Name, Wohnort), und zeige wie oben mit einer einladenden Geste auf sie.
2. Bewege nur die Lippen.

Übung 2: Flüstern

1. Wie Übung 1, aber flüsternd.

Übung 3: Laut und deutlich

1. Wie Übung 1, aber laut und deutlich.

Übung 4: Distanz (für zwei Personen)

1. Für diese Übung musst du eine Kameradin oder einen Kameraden holen.
2. Stellt euch am besten so auf, dass ihr einander nicht sehen könnt (Treppenhaus des Schulhauses, in zwei verschiedenen Zimmern – Türe aber offen).
3. Beschreibe nun dein Zuhause (Haus, Wohnlage, Anzahl Zimmer, Stockwerke, Baustil usw.).
4. Dass du nun ganz deutlich und laut sprechen musst, versteht sich von selbst.

Übung 5: Stimme variieren

1. Erzähle folgende Geschichte. Beginne leise und werde lauter. Den letzten Ausruf schreist du in die Menge:
   - Ein Mann ist zu Hause mit seiner Frau in einen Streit verwickelt. Der Streit ist heftig. Stühle fliegen umher, beide beschimpfen sich auf üble Art und Weise. Als ein Polizist an der Türe klingelt schreit der Mann: „WER IST DA?“

Übung 6: Zungenbrecher

Fischers Fritze
fischt frische Fische,
frische Fische
fischt Fischers Fritze.

Esel essen Nesseln nicht,
Nesseln essen Esel nicht.

In Ulm,
um Ulm und
um Ulm herum.

Am zehnten Zehnten
um zehn Uhr zehn
zogen zehn zahme Ziegen
zehn Zentner Zucker zum Zoo.

Blaukraut bleibt Blaukraut
und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Bierbrauer Bauer braut braunes Bier,
braunes Bier braut Bierbrauer Bauer.

Max wachst
Wachsmasken.
Was wachst Max?
Wachsmasken
wachst Max.

Die Bürsten mit den
schwarzen Borsten
bürsten besser als die Bürsten
mit den weißen Borsten.

Zwischen zwei
spitzen Steinen
saßen zwei
zischelnde Zischelschlangen
und zischten.

Zwischen zwei Zwetschgenzweigen
sitzen zwei zwitschernde Zwergschwalben.

7 Sprechtechnik

Theorie

Die Standardsprache ist für uns gewöhnungsbedürftig. Sie ist nicht unsere Muttersprache. Du musst nicht wie ein Schauspieler die “Deutsche Bühnensprache “ (das ist die wunderbar ausgesprochene schriftdeutsche Sprache) beherrschen können. Es reicht, wenn du ein paar wenige Regeln der Sprechtechnik kennst.

“Nach A, O, U und AU, sprich das CH rau“

Das ist ein Merksatz, den du dir einprägen musst. Und wenn du ihn erst recht anwenden kannst, sprichst du schon beinahe wie ein Profi. Was heisst das nun? Es gibt zwei Kategorien, wie man den CH- Laut ausspricht: Weich und rau: Folgende CH- Laute werden rau ausgesprochen: „Bach, Dach, Fach, nach, flach.“ Folgende CH- Laute werden weich ausgesprochen. „Ich, mich, Licht, schlecht, recht.“ Das kann man üben, und auch hier ist die Wirkung gross.

Übung 1: ACH- Laute (rau gesprochen)

Lies diese Wörter laut und deutlich:
Ach, Bach, Nacht, Krach, noch, doch, Koch, Buch, Kuchen, auch.
Ach, ach, ach. Mach, mach, mach. Lach, lach, lach. Doch, doch, doch.
Mach, doch. Nach und nach, noch und noch, Nachtwache, lach doch!
Das Dach ist nachgemacht, der Nachbar macht Krach, Nachachtung.
Unter Dach und Fach, im Buch nachsuchen, in die Schlucht tauchen.

Der Koch brachte fluchend und fauchend acht mal acht Kuchen.
Der Koch lacht die tauchende Nachbarstochter noch und noch aus.
Die Tochter hat dem Krach machenden Nachbarn Besuche gemacht.
Die Nachtwache hat die Flucht über das Flachdach doch beachtet.

Übung 2: ICH- Laute (weich gesprochen)

Lies diese Wörter laut und deutlich:
Ich, frech, Nächte, Köcher, Sprüche, reich, euch, Elch manch, durch.
Täubchen, Mädchen, Männchen, Weibchen, Herzchen, Räuschchen.
Bürschchen, Herrchen, Kerlchen, Felchen, Sächelchen, Würstchen.
Riechst, schleichst, weichst, gleichst, reichst, sprichst, nächst, höchst.
Chemie, Chemiker, Cherub, Cherusker, China, Chinese, Chirurg.

Übung 3: ACH – ICH- Laute wechselnd

Lies diese Wörter laut und deutlich:
Bach – Bäche, sachlich – sächlich, Schacht – schlecht, Koch – Köche.
Tochter – Töchter, Buch – Bücher, Kuchen – Küche, wuchtig – wichtig.
Flucht – Pflicht, Strauch – Sträuche, faucht – feucht, weichst – Weichsel.

Docht – dicht, verrucht – recht, Wicht – Wacht, zecht – Zucht, Blache – Blech.
Nachbarlich, Nachtwächter, nachsichtig, nachwachsen, sprachmächtig.
Frechdachs, christlich, hochnäsig, wuchtig, Durchbruch, rauchig.

Ich mache Licht. Erich lächelt nachsichtig. Friedrich macht sich recht.
Zuhöchst auf dem Kirchendach. Durchs Tuch durch.
Die Sache macht sich, das niedliche Bienchen brach ein Beinchen.
Noch manche Früchtchen fürchten die Nacht, das schwache Geschlecht.
Wer möchte Weichselkuchen? Aus dem Laich von Lachs wird Lächschen.

Ziel

Du kannst die Aussprache der ACH- und ICH- Laute richtig anwenden. Wiederhole die Übungen täglich, bis du nicht mehr studieren musst, wie die Wörter ausgesprochen werden.

8 Die Simulgantechnik

Damit du überhaupt sprechen kannst, brauchst du einen Wortschatz. Je mehr Worte du hast, desto besser kannst du selber formulieren, erklären, und nicht zuletzt auch besser vortragen und präsentieren. Du hast einen passiven und einen aktiven Wortschatz. Mit passiv sind Wörter gemeint, die du zwar verstehst, aber nicht aktiv benutzt. Dein aktiver Wortschatz ist also bedeutend kleiner als der passive.

Was heisst denn nun simulgan sprechen, und wozu dient es? Du hast vielleicht schon Simultan gehört, das heisst Gleichzeitigkeit (z. B. simultan übersetzen). Simulgan ist nun eine Ableitung daraus: Das „gan“ am Schluss bedeutet „**G**leichzeitig, **A**ufnehmen, **N**achsprechen“. Wie geht das nun? Du hörst im Radio die Nachrichten, und sprichst sie unmittelbar laut nach (eine Sekunde verzögert). Oder jemand liest dir einen Text vor, und du sprichst ihn ebenfalls laut nach. Du musst dich dabei gut konzentrieren.

Ziel:

Mit der Simulgantechnik kannst du deinen aktiven Wortschatz erweitern.

9 Sprechtempo

Theorie

Eine noch so gute und aufwendige Vorbereitung nützt dir nichts, wenn du im entscheidenden Moment zu schnell sprichst. Sprechpausen und angemessenes Tempo sind wichtig. Die Zuhörerinnen und Zuhörer brauchen ab und zu eine „Verschnaufpause“. Sie können dem Inhalt nur folgen, wenn du nicht zu schnell sprichst.

Übung 1: Zeitungstext lesen

1. Nimm einen interessanten Zeitungsartikel.
2. Lies ihn zuerst leise durch.
3. Setze nun bei jedem Punkt am Ende des Satzes einen Strich.
4. Lies jetzt den Text noch einmal laut durch.
5. Am Satzende, dort wo der Strich ist, machst du eine Pause von mind. zwei Sekunden.
6. Wiederhole diese Übung mit anderen Texten.

Übung 2: Extrem langsam lesen

1. Nimm einen interessanten Zeitungsartikel.
2. Lies ihn von Beginn weg laut, aber halb so schnell.
3. Höre dir dabei ganz gut zu.
4. Wiederhole diese Übung mit anderen Texten.

Ziel

Wenn du deinen Vortrag, deine Rede oder Präsentation hältst, kannst du bewusst Sprechpausen einsetzen.

Und denke daran:

PAUSEN MACHEN

ANGEMESSENES SPRECHTEMPO

BLICKKONTAKT

10 Nervosität und Angst

Du bist nicht allein, wenn du vor einem Auftritt vor Leuten nervös bist, oder gar ein wenig Angst verspürst. Das gehört dazu, und das passiert sogar Profis. Wie kannst du damit aber umgehen?

1. Eine sehr gute Vorbereitung vermindert die Nervosität (aber das weißt du ja schon).
2. Beim Üben musst du auf deine Kärtchen einzeichnen, wo du Pause machen wirst, wo du dem Publikum etwas Zeit gibst, das Gehörte zu verstehen.
3. Beschäftige dich vor dem Vortrag mit beruhigenden Tätigkeiten. Ein lockeres Gespräch führen. Einen kurzen Spaziergang machen oder auch nur Treppenlaufen.
4. Atme ruhig und entspanne dich mit den unten aufgeführten Übungen.
5. Den ersten und den letzten Satz musst du auswendig können (und nur diese beiden).
6. Manchmal hilft auch ein Schluck Wasser (stell einfach ein Glas hin, etwas trinken ist jederzeit erlaubt).

Übung 1: Atmung

1. Sitze mit aufrechtem Oberkörper.
2. Beuge dich leicht mit dem Oberkörper nach vorne. Atme dabei bewusst aus.
3. Beim Zurückgehen atmest du wieder ein (Vorstellung: Dein Bauch wird wie ein Ballon aufgebläht). Je langsamer du diese Bewegung machst, desto ruhiger wirst du.

Übung 2: Atmung

1. Stelle dich auf die Zehenspitzen.
2. Atme dabei wieder im Bauch ein (Vorstellung: Dein Bauch wird wie ein Ballon aufgebläht).
3. Beim Absenken atme wieder aus. Je langsamer du diese Übung machst, umso ruhiger wirst.

Übung 3: Entspannung

1. Bewege den Kopf mehrmals diagonal von links oben nach rechts unten und umgekehrt, von vorne nach hinten und seitwärts von links nach rechts.

Übung 4: Entspannung

1. Reisse deinen Mund auf, so weit du kannst (als ob du schreien willst), und schliesse ihn dann wieder.
2. Wiederhole diese Übung mehrmals.
3. Du kannst auch mit den Fingern die Muskeln massieren die deinen Kiefer und den restlichen Schädel zusammenhalten.

Übung 5:

1. Strecke deinen rechten Arm so weit in die Luft wie du kannst.
2. Halte diese Stellung einige Sekunden.
3. Senke deinen Arm wieder seitlich zum Körper.
4. Mache dasselbe mit dem linken Arm und wiederhole diese Übung.

Übung 6:

1. Halte deine Hände zu den Schultern.
2. Drehe den ganzen Oberkörper zuerst auf die eine, dann auf die andere Seite.

Und noch einmal, kurz gesagt:

GUTE VORBEREITUNG

BEWUSST ATMEN

ENTSPANNEN

SPRECHPAUSEN

BEGRÜSSUNG UND SCHLUSS AUSWENDIG LERNEN

11 Hilfsmittel

Für das Vortragen eignen sich verschiedene Hilfsmittel. Du entscheidest, welche sich eignen. Hier findest du eine Übersicht, welche Hilfsmittel du für einen Vortrag oder eine Präsentation einbauen kannst.

Gegenstand zum Anfassen, ein Gerät vorführen
Das absolut wirkungsvollste Hilfsmittel bei deinem Vortag ist ein passender Gegenstand, ein Instrument oder ein Gerät. Du kannst vorzeigen, die Funktion demonstrieren oder andere Schülerinnen und Schüler ausprobieren lassen. Dieses Hilfsmittel eignet sich für alle Vortragsarten, vor allem für die Vorführung.

Die Wandtafel
Sie eignet sich gut, um etwas zu entwickeln. Du kannst während des Vortrages etwas anzeichnen. Denke aber daran, dass du dann mit dem Rücken zum Publikum stehst. Du solltest dich nicht zu lange vom Publikum abwenden. Beispiele:

- Ein Diagramm anzeichnen
- Wichtige Zahlen aufschreiben
- Eine Skizze anzeichnen, die du während dem Vortrag vervollständigst
- Ein Bild anbringen, das du während dem Vortrag kommentierst (bei kleinen Bildern bittest du die Klasse nach vorne)
- Begriffe sammeln

Flip Chart
Es eignet sich ähnlich wie die Wandtafel, du kannst aber immer wieder zurückblättern, oder sie z.B. an der Seitenwand sichtbar aufhängen. Auch können sie schon vorher beschrieben werden.

Der Hellraumprojektor

Vielleicht scheint dir der Hellraumprojektor schon etwas veraltet. Du kannst aber damit gut etwas zeigen, dass es alle gut sehen können. Dazu braucht es allerdings etwas Übung. Du kannst mit einem Stift auf die Stellen zeigen, die du dann noch kommentierst. Beispiele:

- Ein Bild zeigen
- Während dem Vortrag eine Skizze erstellen
- Einen kleinen Gegenstand auf die Projektionsfläche legen
- Bei einer Aufzählung Punkt für Punkt aufdecken und kommentieren

Bücher/ Bilder

Auch Bücher können eine gute Stütze und Abwechslung in deinen Vortrag bringen. Beispiele:

- Einen kurzen Abschnitt vorlesen
- Ein Zitat vorlesen
- Ein Bild zeigen (dazu kannst du die Klasse nach vorne bitten)

Audio (Tondokumente)

Tonbeispiele können gut als Einleitung oder als Schluss verwenden werden. Damit kannst du das Publikum auf dein Thema einstimmen, das Gesagte veranschaulichen oder den Inhalt vertiefen. Dieses Hilfsmittel schafft Abwechslung und du erhältst eine kurze Pause. Originalstimmen sind bestimmt eine Bereicherung für deinen Vortrag. Beispiele:

- Hörtext
- Ausschnitt aus einer Radiosendung
- Passendes Musikstück

Filmausschnitte

Filmausschnitte veranschaulichen deinen Vortrag. Sie können Inhalte noch deutlicher zeigen und Spannung erzeugen. Auch hier ist eine gute Vorbereitung wichtig, ebenso der passende Einsatz während des Vortrages. Am besten eignet sich ein Filmausschnitt am Ende des Vortrages. Wichtig: Muss immer bei der Planung ausprobiert werden.

Smartboard/ Internet

Ähnlich wie Powerpoint. Du hast allerdings dieselben Möglichkeiten wie bei der Wandtafel. Dieses Hilfsmittel erfordert gute technische Kenntnisse. Das Internet bietet eine unglaubliche Fülle an Material. Es kann online gezeigt werden. Auch hier gilt: Unbedingt vorher ausprobieren und überlegen, ob sich der Einsatz wirklich lohnt.

Powerpoint (Computer – Beamer - Leinwand)

Powerpoint ist ein praktisches Programm, das dir sehr gute Dienste erweist. Du musst allerdings einige technische Kenntnisse haben. Darauf solltest du unbedingt achten:

- Sparsam mit Text auf den einzelnen Folien umgehen (eine Folie sollte in 2 – 3 Sekunden erfasst werden können)
- Das, was auf der Folie steht, darf nicht wortwörtlich abgelesen werden
- Bilder sollen den Inhalt deines Vortrages vertiefen (ohne Text, du lieferst den Kommentar)
- Du darfst nie auf die Leinwand zeigen (immer ins Publikum schauen)

Ziel:

Du kannst Hilfsmittel passend zum Thema gezielt einsetzen. Dein Vortrag wird abwechslungsreich und spannend, deine Zuhörerinnen und Zuhörer werden begeistert sein.

12 Vortragen

Hilfreich ist es für dich, wenn du deinen Vortrag in drei Teile gliederst:

Einleitung

Hauptteil

Schluss

Die Einleitung

In der Einleitung machst du das Publikum neugierig auf dein Thema. Deiner Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Anfang sollte **AAAA** sein, **A**nders **A**ls **A**lle **A**nderen. Zum Beispiel:

- Eine Frage stellen (eine Handhoch-Frage, eine Frage ohne erwartete Antwort, eine Frage um Informationen einzuholen)
- Eine erlebte Geschichte erzählen
- Einen passenden Gegenstand bringen (zuerst abdecken)
- Ein Bild präsentieren.
- Einen kurzen Film oder ein Tondokument abspielen
- Etwas demonstrieren

Es ist sehr effektvoll, wenn du keine Begrüssung machst und dich nicht vorstellst, sondern einfach mitten ins Thema eintauchst.

Der Hauptteil

Im Hauptteil werden die wesentlichen Inhalte des Vortrags vorgestellt. Zwei bis drei Unterpunkte werden beschrieben, Einzelheiten und unterstützende Informationen werden genannt.

Der Schluss

Der Schluss rundet den Vortrag ab. Du kannst

- Fragen beantworten,
- das Wichtigste noch einmal zusammenfassen,
- einen abschliessenden Gedanken äussern,
- einen kurzen Film oder ein Tondokument abspielen.

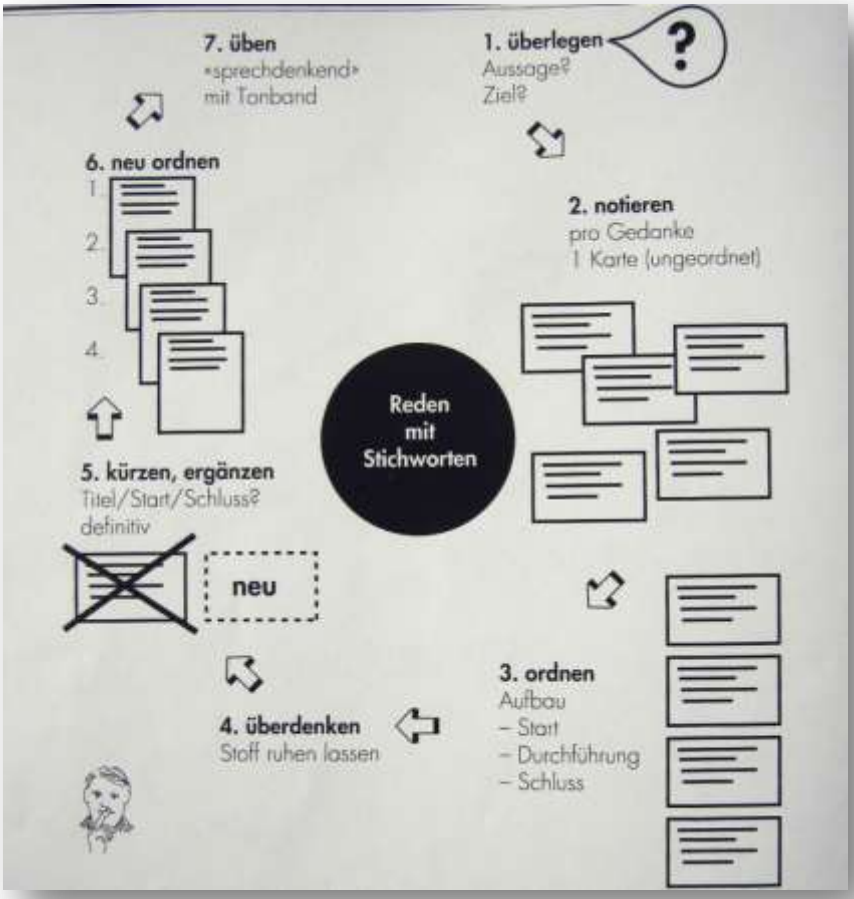
Zur Vorbereitung kann ein Cluster Ordnung in deine Ideen bringen. Färbe gleich an, was zum selben Teil gehört. Danach kannst du deine Inhalte auf Kärtchen schreiben.

12.1 Freies Sprechen

Oft getraust du dich nicht, vor Publikum frei zu sprechen. Du hast das Gefühl, wenn du nicht ablesen kannst, geht nichts mehr. Was heisst denn eigentlich frei sprechen? Der Vortrag, die Rede oder die Präsentation soll nicht abgelesen werden, sondern frei, mit Stichworten als Gedankenstütze, gesprochen werden.

Du kannst schon frei sprechen, nämlich dann, wenn du mit Kolleginnen und Kollegen zusammen bist, ihnen etwas erzählst, von deinen Ferien, deinem Hobby, von der Schule, deiner Familie usw. Beim Vortragen ist das Freie Sprechen etwas anders. Erstens hast du in der Regel ein grösseres Publikum, und zweitens sollte das Thema strukturiert sein und einem klaren Ablauf folgen. Freies Sprechen muss geübt werden.

Frei sprechen heisst auch, dass die Vorbereitung gründlich erfolgen muss. Wie du dir Notizen machst, ist dir überlassen. Karteikärtchen (Bild unten) haben sich bewährt. Du schreibst dir nur Stichworte oder Oberbegriffe auf. Ebenfalls notierst du dir, ob es sich um die Einleitung, den Hauptteil oder den Schluss handelt, wann du ein Bild oder einen Film zeigst oder wann du etwas vorführst usw. Wenn du deine Kärtchen und den Ablauf geschrieben hast, kannst du mit dem Üben beginnen. Vielleicht hören dir deine Eltern zu, damit du mit Publikum üben kannst. Wie oft du den Vortrag durchspielst, musst du selber entscheiden. Übe solange, bis du ihn wirklich fliessend kannst. Du kannst auch jederzeit wieder Änderungen vornehmen, etwas einbauen, streichen, oder in der Reihenfolge anders anordnen.



Die folgenden Übungen werden in der Standardsprache durchgeführt

Übung 1: Schulweg

1. Beschreibe jemandem deinen Schulweg.
2. Beginne in der Beschreibung bei dir zu Hause.
3. Erzähle über Details (Strassenzustand, flach, steil, lang, kurz, Häuser, Merkmale usw.), und persönliche Erlebnisse.
4. Du sprichst mindestens zwei Minuten.

Übung 2: Zeitungsartikel

1. Nimm eine Tageszeitung zur Hand.
2. Lies daraus einen kurzen Artikel.
3. Wenn du ihn gelesen hast, erzählst du den Inhalt deiner Kameradin oder deinem Kameraden.
4. Sie oder er darf dir dann noch 2 Fragen stellen.
5. Setze die Übung fort, nimm aber immer längere Artikel (aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft, Sport).
6. Übe nicht länger als 20 Minuten.

Übung 3: Langer Zeitungsartikel mit Notizen (auf Karteikärtchen)

1. Du wählst einen etwas längeren Zeitungsartikel.
2. Markiere dir während des Lesens wichtige Stellen mit einem Leuchtstift.
3. Nach dem Lesen notierst du dir pro Kärtchen ein Stichwort.
4. Beim Vortragen schaust du nur kurz auf das Kärtchen, und gibst den Inhalt des Zeitungstextes wider.

Übung 4: Vorgegebenes Thema

1. Hole dir bei deiner Lehrperson ein Thema für einen Kurzvortrag (1 - 3 Minuten).
2. Bereite dich wie oben erwähnt vor (Textstellen markieren, Kärtchen schreiben).
3. Sammle wenn nötig Bildmaterial.
4. Erstelle eine Struktur (Einleitung - Hauptteil - Schluss).
5. Übe den Vortrag für dich (Miss auch die Zeit).
6. Halte den Vortrag vor deiner Klasse.

12.2 Eine Schülerin oder einen Schüler vorstellen

- Stelle der Person, die du vorstellen sollst, die 19 Fragen
- Denk dir eine AAAA - Einleitung und einen Schluss aus
- Halte auf Kärtchen fest, was du sagen willst (Sprechzeit 1 - 3 Minuten)

1. Wo bist du geboren? _____
2. An welchen Orten hast du bis jetzt gewohnt? _____
3. Was würdest du aus deiner brennenden Wohnung retten (außer Menschen, Haustieren oder Fotos)? Du darfst dir nur ein Ding aussuchen.
   _____
4. An welchem Ort würdest du gerne leben? _____
5. Wohin würdest du fahren, wenn du eine Reise gewinnen würdest? _____
6. Wenn du dich mit einer berühmten Persönlichkeit (tot oder lebendig) in einem Restaurant treffen könntest, wen würdest du wählen?
   _____
7. Vervollständige den folgenden Satz: Wenn ich die Welt verändern könnte, würde ich ...
   _____
8. Wo und was möchtest du in zehn Jahren arbeiten? _____
9. Welches Symbol stellt dich am besten dar? _____
10. Vervollständige den folgenden Satz: Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ...
    _____
11. Was isst du am liebsten? _____
12. Wann hast du Geburtstag? _____
13. Wofür bist du besonders dankbar? _____
14. Was ist deine Lieblingsfarbe? _____
15. Was ärgert dich? _____
16. Über welches politische Thema oder über welchen Menschen möchtest du nie wieder etwas hören?
    _____
17. In welche Zeit würdest du gerne eine Zeitreise unternehmen? _____
18. In welcher Initiative würdest du dich engagieren? _____
19. Was gefällt dir an Deutschland am besten? _____
    _____

- Beantworte nach dem Vortrag zur Selbstbeurteilung die folgenden Fragen

1. Welche Gedanken haben mir Selbstvertrauen vermittelt? _____

_____

2. Wie habe ich körperlich auf meine Angst reagiert? _____

_____

3. Wie habe ich mich gefühlt, als ich meinen Vortrag beendet hatte? _____

_____

4. Was würde ich an meinem Vortrag verändern? _____

_____

5. Waren mir meine Notizen nützlich? _____

_____

6. Konnte ich Blickkontakt aufnehmen? _____

_____

7. Habe ich Wörter oder Sätze unnötig wiederholt? _____

_____

8. Wie haben die Zuhörer auf meinen Vortrag reagiert? _____

_____

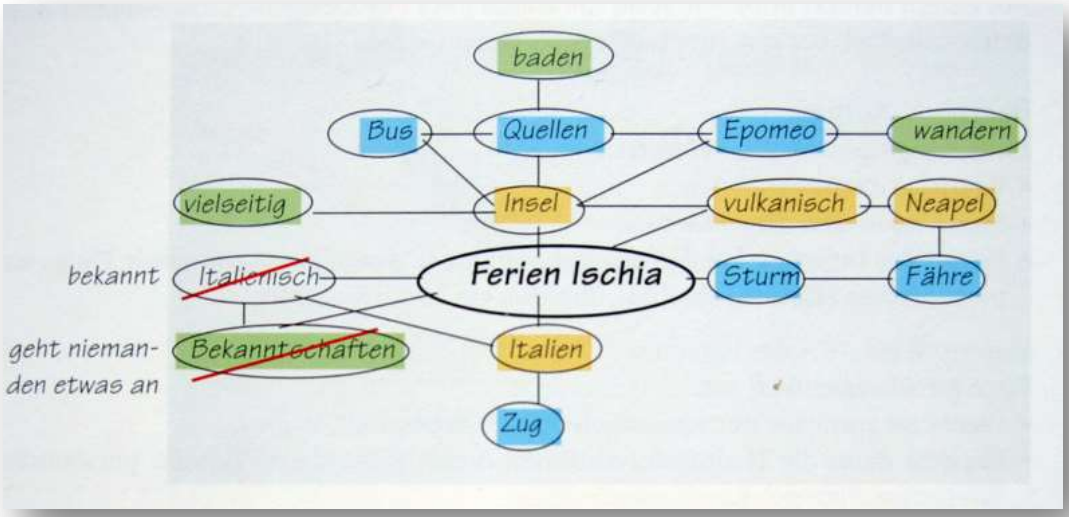
12.3 Die Stegreifrede

Das ist ein mündlicher Bericht, der eine ganz kurze Vorbereitungszeit braucht. Er besteht aus einer Einleitung, einem Hauptteil und einem Schluss. Ein besonderes Merkmal der Stegreifrede ist, dass du dir keine Zusatzinformationen beschaffst.

Vorbereitung

- Notiere, was dir zum Thema einfällt (erstelle dazu einen Cluster)
- Entscheide, welche Aspekte du vortragen willst
- Markiere mit verschiedenen Farben, was zur Einleitung, zum Hauptteil und zum Schlussteil gehört (das Wichtigste gehört zum Hauptteil)
- Überlege dir eine Einleitung, die AAAA ist.

Cluster zum Thema: „Ferienreise nach Italien.“



- gelb = Einleitung ; blau = Hauptteil ; grün = Schluss

Hier sind einige Themen, die sich gut eignen:

MOBBING, FUSSBALL, HANDYVERBOT IN DER SCHULE, CHATTEN, NATURKATASTROPHEN, TRAUMBERUF, SCHÖNHEIT, COMPUTERSPIELE, FREUNDSCHAFT, REISEN, IDOLE, LIEBLINGSMUSIK, WERBUNG, SINNVOLLE FREIZEITGESTALTUNG, SPORT, FREUNDIN, EIFERSUCHT

12.4 Die 1 - Minuten - Rede

Viele Menschen müssen irgendwann eine kurze Rede halten. Sei es um einen Kollegen aus der Firma zu verabschieden, an einem Geburtstag den Jubilaren zu würdigen usw.

Dazu eignet sich die 1 - Minuten - Rede sehr gut. Es muss ja nicht immer eine Viertelstunde sein, ein bis drei Minuten reichen oft aus. Dafür braucht es aber eine gewisse Struktur. Mit der 1 - Minuten - Rede soll das Kunststück fertig gebracht werden, ein Anliegen auf den Punkt zu bringen. Das MOSE- Prinzip ist ein praktisches Modell, um das zu erreichen. Ein Bericht gliedert sich folglich nach dem **M**enschen, dem **O**rt, der **S**ituation und dem **E**reignis.

Bereite nun für eine bekannte Person eine 1 - Minuten - Rede vor. Einige Beispiele zeigen dir, bei welchen Anlässen eine 1 - Minuten - Rede Sinn macht.

Neuer Mitarbeiter wird vorgestellt

Mensch	**O**rt	**S**ache	**E**reignis
Anfänger	Arbeitsstätte	Berufseinstieg	Berufsstart

Beförderung eines Mitarbeiters

Mensch	**O**rt	**S**ache	**E**reignis
Angestellter	Arbeitsstätte	Ankündigung	Beförderung

Geburtstag

Mensch	**O**rt	**S**ache	**E**reignis
Vater	Zu Hause	Runder Geburtstag	Geburtstagsfest

Neuaufnahme eines Feuerwehrmannes

Mensch	**O**rt	**S**ache	**E**reignis
Feuerwehrmann	Gerätehaus	Neuaufnahme	Fest

Vorstellungsrunde bei Klassentreffen

Mensch	**O**rt	**S**ache	**E**reignis
Klassenkameraden	Lokal	Wiedersehen	Klassentreffen

12.5 Gestaltendes Vorlesen

Du hast sicher schon einmal etwas vorlesen müssen. Sei es zur Unterhaltung oder Information, seien es Gedichte oder Verse. Vorlesen kannst du gestalten. Du musst das Vorlesen so gestalten, dass die Information verständlich ist.

Vorbereitung

- Setze dir ein Vorleseziel (ohne Fehler lesen, gut betonen, Lesepausen einbauen, usw.)
- Lies den ganzen Text leise oder halblaut durch
- Markiere mit Bleistift, wo du etwas nicht verstehst, bei der Aussprache/ Betonung unsicher bist
- Kläre diese Stellen (Wörterbuch/ Lehrperson)
- Überprüfe, ob du den ganzen Text verstanden hast
- Zeichne nun folgendes ein:
    - Pausenstriche für das Atmen, Satzakzente
    - Betonungszeichen
    - Schwierige Stellen üben
- Text durchlesen, bis du deine Vorleseziele erreichst
- Lies den Text noch jemandem vor
- Wenn du alleine bis, nimm den Text auf Tonband auf (Diktiergerät)

Durchführung

- Text dem Publikum vorlesen
- zwischendurch ins Publikum schauen
- Auf Deutlichkeit, angemessenes Sprechtempo, Lautstärke, Sprechpausen achten

12.6 Die Vorführung

Bei der Vorführung kannst du Schritt für Schritt demonstrieren, wie du eine Tätigkeit ausführst. Als Tätigkeit eignet sich alles, was nicht schon alle beherrschen. Hier eine Auswahl möglicher Themen:

Window-Colours	Origami	Jonglieren
Selbstverteidigung	Kreuzstich	Zöpfe flechten
Geschenke verpacken	Bauchreden	Haustierhaltung
Arbeiten mit Holz	Golfspielen	Reifenwechsel
Marionettenbau	Tiere aus Luftballons formen	Maniküre
Seifenblasen machen	Halloween-Kürbisse schnitzen	Seidenblumen basteln
Einen Stammbaum aufstellen	Musikinstrument spielen	Papierflieger basteln

Finde nach Möglichkeit ein eigenes Thema. Nun kannst du mit der Vorbereitung beginnen. Folgendes Formular kann dir dabei eine Hilfe sein. Vergiss nicht dass auch eine Vorführung mit einer Einleitung beginnt und mit einem gut durchdachten Schluss beendet wird.

Thema:

Aufbau in Stichworten	Requisiten und Materialien	Aktionen

13 Quellen

Pöhm, M. (2009). *Vergessen sie alles über Rhetorik.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Kuschner, M. (2007). *Erfolgreich Reden halten für Dummies.* Weinheim: Wiley-Vch Verlag GmbH & Co. KGaA.S

Duden. (2004). *Reden gut und richtig halten.* Mannheim: Brockhaus AG

Baxter, B. (2002). *Das richtige Wort am richtigen Ort.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Rellstab, F. (1991). *Sprechtechnik-Übungen.* Wädenswil ZH: Verlag Stutz + Co. AG.

Breitenmoser, B. et al, (2003). *Sprachwelt Deutsch. Werkbuch.* Bern und Zürich: Interkantonaler Lehrmittelverlag.