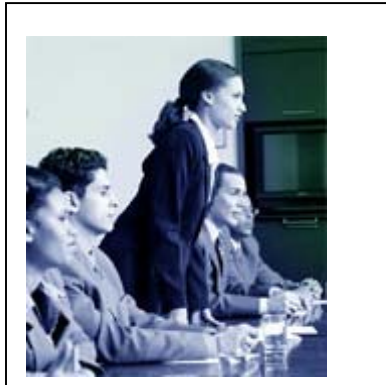


Reden ist Silber, Rhetorik ist Gold

Rhetorische Fähigkeiten sind für die Karriere unumgänglich – daran hat sich seit der Antike nichts geändert.



Demosthenes schrie vor 2500 Jahren mit Kieselsteinen im Mund gegen die Meeresbrandung an, um seinen Sprachfehler wegzutrainieren. Anschließend stand seiner politischen Laufbahn nichts mehr im Weg. Cicero schaffte es, allein durch seine rhetorischen Fähigkeiten zu höchsten Staatsämtern aufzusteigen. Auch heute sei das Reden das Wichtigste an der politischen Tätigkeit, ist sich Bundeskanzler Schröder sicher. Schließlich müsse man **gute Ideen nicht nur haben, sondern sie auch vermitteln.**

Die Redekultur fristete in Deutschland lange ein Schattendasein. Während sich in England schon die Schüler in Debattier-Clubs in freiem Vortrag üben und Rhetorik an amerikanischen Highschools

eine anerkannte Disziplin ist, war im deutschen Bildungssystem dafür bislang kein Platz. „**Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.**“ Egal, ob einfacher Angestellter oder Manager – dieser Satz Mark Twains spricht hierzulande vielen aus der Seele. Wenn es darum geht, ein Thema zu präsentieren oder eine kurze Ansprache zu halten, spüren sie den berühmten Kloß im Hals, werden von Lampenfieber und Redeangst gefangen genommen.

Nicht jedem ist ein überzeugendes Auftreten angeboren. Der Trost: Die Kunst der geschliffenen Worte kann erlernt werden: „**Wer eine Rede halten will, muss einfach das richtige Handwerkszeug mitbringen**“, weiß der Hamburger Management-Trainer Günter Seipp. Für FOCUS Online hat er die wichtigsten Tipps für eine effiziente Rhetorik zusammengestellt:

13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi

Selbstpräsentation

[Lampenfieber](#)
[Körpersprache](#)
[Persönlichkeit](#)

Die Rede

[Thema](#)
[Vorbereitung](#)
[Aufbau](#)
[Sie-Standpunkt](#)

Handwerkszeug

[Verständlichkeit](#)
[Emotionalität](#)
[Visualisierung](#)
[Redelänge](#)
[Redepraxis](#)
[Starker Abgang](#)

Lampenfieber

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Mark Twain (*)

Gehen Sie positiv mit Lampenfieber um und nutzen Sie es! Nur wenn Adrenalin uns puscht, können wir Höchstleistungen vollbringen. Der katholische Kirchenlehrer Augustinus sagte: **„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“** Wer Lampenfieber verspürt, hat es leichter zu überzeugen. Die besten Schauspieler haben vor jedem Auftritt Lampenfieber.

Das beste Mittel gegen übermäßige Nervosität ist eine **gute Vorbereitung**. Beantworten Sie sich zunächst folgende Fragen: Wer spricht? Gemeint ist damit: **Aus welcher Rolle heraus sprechen Sie?** Welche Rollenerwartungen stellt Ihr Gesprächspartner an Sie? Wie definieren Sie Ihre eigene Rolle? Rollenspiele zeigen immer wieder: Wer davon ausgeht, eine unterwürfige Rolle spielen zu müssen – beispielsweise als Bewerber in einem Vorstellungsgespräch – hat große Schwierigkeiten, einen selbstbewussten Eindruck zu hinterlassen.

Definieren Sie deshalb die Rolle um! Also nicht: „Ich bewerbe mich als armer Arbeitssuchender bei einem Top-Unternehmen“, sondern: „Ich habe eine fantastische Leistungsbreite und eine Tiefe an Wissen, so dass ich ein Gewinn für jede Firma bin“. Das Unternehmen muss sich um Ihre Arbeitskraft bewerben – Sie fällen die Entscheidung, ob Sie die Stelle annehmen. Mit einer derart veränderten Rollendefinition bekommen Sie auch Ihr Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt in den Griff. Nicht: „Wie schrecklich ist es, vor so vielen Menschen zu sprechen“. Sondern: **„Dies ist eine einmalige Karrierechance, bei der ich endlich meine Kompetenz beweisen kann.“**

Körpersprache

„Gang und Haltung verraten mehr als das Gesicht.“ Alec Guinness (*)

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung! Wenn Sie einen Raum betreten, tun Sie es mit Selbstsicherheit und einem normalen, raumgreifenden Schritt. Wenn Sie Ihren Standpunkt erreicht haben, stellen Sie sich weder zu schmal (Zeichen von Unsicherheit) noch zu breitbeinig hin (Dominanzstreben). Stehen Sie aufrecht und locker, gehen Sie ruhig mal ein Stück vor, um ein Argument zu unterstreichen.

Wer aufrichtiges Interesse am Gesprächspartner und seiner Aussage empfindet, hat auch seine Körperhaltung, Gestik und Mimik im Griff. Wenn ein Gespräch nicht den gewünschten Verlauf nimmt, reagiert unser Unterbewusstsein mit ausweichenden und abwehrenden Haltungen.

Suchen Sie während eines Gesprächs immer den **Blickkontakt** – und zwar sowohl, wenn Sie selbst sprechen, als auch wenn Ihr Gesprächspartner etwas sagt. (Zeichen für Sicherheit und Aufmerksamkeit).

Vermeiden Sie es, sich während des Sprechens an die Nase, an den Mund oder ans Kinn zu fassen! Dies sind **Anzeichen für Verlegenheit**. Außerdem erwecken Sie damit unterschwellig den Eindruck „Ich bin ertappt“.

Greifen Sie sich niemals ans Ohr, wenn Ihr Gesprächspartner etwas Unangenehmes sagt. Psychologen und Verhaltensforscher deuten den Griff ans Ohrläppchen als **Bestrafungsgeste** – Sie zeigen, dass Sie dem anderen diese Aussage übel nehmen.

Falten Sie die Hände nicht vor der Brust. Dies ist ein **Anzeichen für Verkrampfung und Unsicherheit**. Krallen Sie Ihre Hände nicht in die Stuhllehnen, wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu, allerdings ohne ihm zu nahe zu kommen.

Persönlichkeit

„Suche keine Effekte zu erzielen, die nicht in deinem Wesen liegen. Ein Podium ist eine unbarmherzige Sache – da steht der Mensch nackter als im Sonnenbad.“ Kurt Tucholsky ()*

Versuchen Sie nicht, sich zu verstellen! Sie müssen nicht anders sein, um zu überzeugen. Beispielsweise sollten Mitarbeiter sich nicht krampfhaft in Wortwahl und Habitus dem Chef anpassen. **Plagiate sind peinlich – vor allem wenn man das Original kennt.** Auch sollte keine introvertierte Persönlichkeit versuchen, mit exaltierter Mimik und Gestik über die vermeintlichen Schwächen ihrer Persönlichkeit hinwegzutäuschen. Zuhörer haben ein natürliches Gespür für eine solche Show, der Redner wirkt unglaubwürdig.

Es macht keinen Sinn, sich zu verstellen, wenn man langfristig mit Menschen zusammenarbeiten will. Ansonsten müssten Sie jeden Tag, den Sie zur Arbeit gehen, eine Rolle spielen. Sobald Sie Ihre wahre Persönlichkeit offenbaren – und das wird nicht lange dauern – liefern Sie Ihrem Vorgesetzten eine Begründung, Ihnen zu misstrauen oder sich sogar von Ihnen zu trennen. Sie erfüllen nicht seine Erwartungshaltung.

„Auf jeden Topf passt ein Deckel“, besagt ein Sprichwort. Aus diesem Grund ist es sinnvoller, sich mit Selbstbewusstsein so zu präsentieren, wie man ist. In diesem Fall werden Sie zwar manchmal auf Ablehnung stoßen, aber Sie werden auch den einen Chef finden, der Sie genau so haben möchte. Wer versucht, „everybody's darling“ zu sein, wird schnell zu „everybody's idiot“. Das heißt natürlich nicht, dass man nicht an seiner Sprech- und Redetechnik feilen sollte!

Thema

„Die erste, ja für sich allein beinahe ausreichende Regel des guten Stils ist diese, dass man etwas zu sagen habe.“ Arthur Schopenhauer ()*

Die beste Rhetorik nützt nichts, wenn der Inhalt fehlt. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen etwas geschenkt, was Sie sich schon lange wünschen. Sie freuen sich. Wenn das Geschenk noch dazu toll verpackt ist, ist die Freude doppelt so groß. Wenn Sie allerdings ein aufwändig verpacktes Präsent erhalten und im Inneren finden sich nur einfache Steine, werden Sie enttäuscht sein. Ähnlich ist es bei Reden – mancher Politiker zum Beispiel – die den Mangel an Botschaft mit kunstvollen Floskeln und Worthülsen verschleiern.

Wenn Sie ein Thema gefunden haben, dann machen Sie sich klar, was Sie mit Ihrer Präsentation erreichen wollen. **Auf den richtigen Blickwinkel kommt es an!** Nehmen wir an, Sie wollen über das Thema „Sport im Alter“ reden. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Referat zu betiteln.

Positiv: Halten Sie sich mit Bewegung fit.

Negativ: Wie mangelnde Bewegung das Leben verkürzt.

In der negativen Formulierung liegen mehrere Fallen: Erstens, niemand geht gerne zu einer Veranstaltung, auf der er getadelt wird („Beweg Dich endlich, damit du gesund bleibst!“). Zweitens, Sie müssen sich vor sich selbst rechtfertigen, denn natürlich befolgen Sie auch nicht täglich Ihre eigenen weisen Sprüche. **Ab dem Moment, wo Sie sich für das Thema, Ihre Sichtweise und Ihre Argumente rechtfertigen müssen, können Sie nur noch eine eingeschränkte Wirkung erzielen.**

Vorbereitung

„Um einen Zufall herbeizuführen, bedarf es vieler Vorbereitung. Um eine gute improvisierte Drei-Minuten-Rede zu halten, benötige ich beispielsweise drei Tage.“ Mark Twain (*)

Eine gute Vorbereitung ist nur durch eins zu ersetzen – eine bessere Vorbereitung! Diese Situation ist jedem Redner vertraut: Er muss einen Ansprache vorbereiten, sitzt vor einem leeren Blatt Papier und sucht einen Anfang. Viele Sätze hat er schon durchgestrichen, einem Menge Papier zerknüllt. Er steht auf, läuft um den Tisch herum – es will ihm nichts einfallen, keine richtige Formulierung, kein packendes Beispiel, kein Anfang.

Folgende Technik verspricht Abhilfe: Schreiben Sie Ihr Thema in die Mitte eines leeren Blattes und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Gruppieren Sie alle Wörter, alles, was Ihnen in den Sinn kommt, darum herum. Fragen Sie Ihre Kollegen, Ihren Partner, Ihre Kinder, was ihnen spontan zum Thema einfällt. Notieren Sie dies alles. Ziehen Sie anschließend Linien zwischen den Begriffen, die Ihnen besonders wichtig erscheinen und die eine Verbindung zueinander haben. Die verbundenen Begriffe schreiben Sie untereinander – schon entsteht **eine erste Gliederung**.

Aufbau

„Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende – und beide sollten möglichst dicht beieinander liegen.“ Mark Twain (*)

Die Gliederung einer Rede ist besonders wichtig. Nur mit der richtigen Gliederung können Sie den Zuhörer zum Ziel führen. Berücksichtigen Sie die so genannte **Fünf-Satz-Regel**:

Verwenden Sie einen **aufmerksamkeitsfördernden Einstieg**

Überlegen Sie sich einen Schluss-Satz, der die Zuhörer zu einer **Handlung/Meinungsänderung** auffordert

Bringen Sie die **drei wichtigsten Argumente** in folgender Reihenfolge – jeweils aus Sicht des Zuhörers: das zweitwichtigste Argument zuerst, dann das schwächste Argument und kurz vor dem Ende das stärkste Argument.

Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry hat einmal gesagt: **Ein Text ist nicht dann vollkommen, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern dann, wenn man nichts mehr weglassen kann.**

Sie-Standpunkt

„Takt ist die Fähigkeit, einem anderen auf die Beine zu helfen, ohne ihm dabei auf die Zehen zu treten.“ Curt Goetz (*)

Passen Sie Ihre Rede dem Publikum an! Die besten Argumente nützen nichts, wenn sie am Interesse des Publikums vorbeizielen. Schwelgen Sie deshalb nicht in Ich-Formulierungen, sondern **stellen den Zuhörer in den Mittelpunkt Ihrer Ausführungen**.

Beantworten Sie sich folgende Fragen: Welche Interessen, Motivation und Voraussetzungen bringt das Auditorium mit? Und vor allem: **Welchen Nutzen kann der Gesprächspartner aus meinem Wissen ziehen?**

Verständlichkeit

„Wer so spricht, dass er verstanden wird, spricht gut.“ Molière ()*

Fordern Sie Ihre Zuhörer nicht heraus! Halten Sie eine Rede nicht nach dem Motto „Das Publikum muss sich nur etwas Mühe geben, dann wird es die Qualität meines Vortrages schon erkennen“.

Wenn Sie so reden wie Sie schreiben, überfordern Sie jeden Zuhörer. Einen geschriebenen Text kann ich zweimal lesen, ich kann zurückblättern und Pausen einlegen. Bei einer Rede geht das nicht. **Vermeiden Sie also langatmige Formulierungen und Schachtelsätze,** sprechen Sie in **kurzen, knappen, klaren Hauptsätzen.** Um etwas mehr Lebendigkeit in die Ausführungen zu bringen, können Sie auf zwei kurze knappe Hauptsätze einen längeren Satz folgen lassen.

Emotionalität

„Der Zuhörer ist nur dann wirklich gewonnen, wenn er liebt, was du versprichst, fürchtet, was du androhnst, hasst, was du anklagst, gern tut, was du empfiehlst, bedauert, was du bedauernswert nennst.“ Augustinus ()*

Modulieren Sie Ihre Stimme, zeigen Sie Emotionen, seien Sie charmant! Verwenden Sie den Indikativ, verzichten Sie auf Beiwörter wie „eigentlich“, „im Prinzip“ oder „eventuell“.

Wenn Sie versuchen, nur so zu formulieren, dass Sie nicht angreifbar sind, werden Sie automatisch mit vielen Konjunktiven arbeiten. Formulierungen wie „man könnte“, „man sollte“ führen aber dazu, dass Ihre Emotionalität stark leidet. Sie suchen damit bereits im Vorfeld nach Erklärungen, warum Sie Ihre Ziele nicht erreichen.

Wenn Sie ein Einhorn fangen wollen, nehmen Sie den Käfig mit! Lassen Sie ihn nicht zu Hause, weil Sie ohnehin davon ausgehen, dass Sie keinen Erfolg haben werden. An dieser Stelle haben wir in Deutschland ein Problem: Alle Ziele müssen immer erreicht werden. Ansonsten hat man Misserfolg, und Misserfolg muss in Deutschland unbedingt vermieden werden.

Seien Sie selbstbewusst! Nur selbstbewusste Menschen können das Risiko eines Fehlers eingehen und sind daher prädestiniert, etwas zu bewegen. In den USA fällt es den Menschen viel leichter, sich auf große Ziele zu konzentrieren. Denn Fehler werden verziehen. Wenn etwas nicht klappt, heißt es: „**Don't worry, try it again!**“ – zu gut Deutsch: „Steh auf und versuch es nochmal!“

Visualisierung

„Der gute Redner wird Vergleiche anwenden und Beispiele vorbringen.“ Cicero ()*

Medien wie Overheadprojektor und Flipchart lockern Ihren Vortrag auf. **Setzen Sie die technischen Hilfsmittel aber gut dosiert ein.** Sie müssen nicht mit einer Mappe voller Folien aufwarten, um das Gesagte verdeutlichen zu können.

Benutzen Sie **Vergleiche**, etwa: „Sie strahlt wie der junge Morgen.“ „Der Beamte schoss hoch wie eine Rakete.“

Verwenden Sie **bildhafte Aussprüche** wie „Der Hecht im Karpfenteich“ oder „Da hat dir aber jemand einen Floh ins Ohr gesetzt“.

Nutzen Sie **Stilblüten**. Beispielsweise las ich einmal in einer regionalen Zeitung: „Die Köpfe von Brandt, Genscher und Kohl sind neben bereits bewährten Horrormasken neu im Angebot des Coburger Faschingsmaskenherstellers Krautwurst aufgenommen.“

Setzen Sie auf die **Kontratechnik** – zum Beispiel „Sie kennen sicherlich die Rennschnecke aus der Unendlichen Geschichte von Michael Ende.“

Redelänge

„Sie sprach so viel, dass ihre Zuhörer davon heiser wurden.“ Kurt Tucholsky ()*

Sprechen Sie langsam! Pausen und Wiederholungen sind wichtig. Auch wenn Sie meinen, dass alles gesagt ist – glauben Sie nicht, dass auch alles verstanden wurde. Wenn Sie einem Punkt Ihrer Ausführung **besonderes Gewicht verleihen** wollen, so formulieren Sie beispielsweise: „Nur durch Ihre Mitarbeit – Ihre engagierte Mitarbeit – werden wir unsere Ziele erreichen.“

Die **Pausentechnik** hilft, das richtige Tempo zu finden. Normalerweise reden wir auf dem Satzzeichen. Das bedeutet, dass wir atmen, während wir das Satzzeichen auslassen. Sie können Atem- und Pausentechnik üben, indem Sie mit einer zusammengerollten Zeitung den Takt zu Ihrem Sprechrhythmus an der Tischkante klopfen. Dieses Training führt dazu, dass Sie deutlich langsamer sprechen. **Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu langsam sprechen, haben Sie für den Zuhörer genau das richtige Redetempo gefunden.**

Mit folgendem Vierzeiler von Erich Kästner können Sie Ihre Redetechnik schulen. Legen Sie die Betonung auf die gefetteten Worte:

„Der **klugen** Leute Ungeschick
Stimmt uns **besonders** heiter.
Man fühlt doch für den Augenblick
Sich **auch** einmal gescheiter.“

Redepraxis

„Reden lernt man durch reden.“ Cicero ()*

Schrecken Sie nicht vor offiziellen Anlässen zurück, weil Sie glauben, nichts zu sagen zu haben, oder das, was Sie zu sagen haben, nicht gut ausdrücken zu können. Erst wenn Sie diese Scheu überwunden haben, kann das Training beginnen. Allerdings sollten Sie zu Anfang nach Möglichkeit nicht vor engen Freunden oder im Familienkreis sprechen. Diese Reden sind die schwersten. Unsere Emotionalität und das möglicherweise vernichtende Urteil über unseren Auftritt hindern uns daran, wirklich gut zu werden. (Eine Angst, die im Übrigen nicht begründet ist, denn die Zuhörer mögen Sie ja – sie werden also selbst für einen schlechten Auftritt positive Reaktionen erfahren.)

Sprechen Sie zu wildfremden Menschen! Leider haben wir in Deutschland keinen Hydepark, um zu üben. Nutzen Sie aber jede Gelegenheit, bei der Sie vor anderen Menschen etwas präsentieren dürfen. Sie werden feststellen: **Je öfter Sie ein Rede halten, desto lockerer und routinierter treten Sie auf.**

Starker Abgang

„Der erste Eindruck prägt, der letzte Eindruck bleibt.“ ()*

Die hohe Schule der Rhetorik ist es, **über Worte das Verhalten zu ändern.** „Ich bedanke mich fürs Zuhören“ ist zwar ein höflicher Satz, aber kein besonders kreativer Abgang. Finden Sie einen Schlusspunkt, der den Zuhörern auch noch nach der Präsentation in Erinnerung bleibt.

Formulieren Sie den Schluss aktiv! Beim Thema „Wie Sie im Alter fit bleiben“ könnte der Schluss etwa lauten: „Damit Sie die Vorteile Ihrer Fitness sofort spüren, beginnen wir mit einer kleinen Fingerübung: Bitte unterschreiben Sie die Beitrittserklärung zu unserem Verein und schon in der kommenden Woche können wir loslegen.“

Wenn Sie es nicht schaffen, den Zuhörern zu **irgendwelcher Handlung zu veranlassen**, und zwar unmittelbar nach Ihrem Gespräch, haben Sie eine Chance vertan. Dass er aus eigenem Antrieb 14 Tage später etwas in diesem Zusammenhang unternimmt, ist eher unwahrscheinlich.



Im Web suchen nach

 **Sony Ericsson T68i nur 49,95 €*** [Hier klicken!](#)
T-Mobile



 INHALT  HILFE  REDAKTION

jobs

BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

[CLARO! DIE SCHÜLERSEITE](#)

[STUDIUM UND BERUFSWAHL](#)

[JOB-SUCHE UND BEWERBUNG](#)

[BERUFSWELT](#)

[ARBEITSRECHT](#)

[EXISTENZGRÜNDUNG](#)

[FORUM](#)



Lampenfieber

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

Mark Twain (*)

Gehen Sie positiv mit Lampenfieber um und nutzen Sie es! Nur wenn Adrenalin uns puscht, können wir Höchstleistungen vollbringen. Der katholische Kirchenlehrer Augustinus sagte: **„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“** Wer Lampenfieber verspürt, hat es leichter zu überzeugen. Die besten Schauspieler haben vor jedem Auftritt Lampenfieber.

Das beste Mittel gegen übermäßige Nervosität ist eine **gute Vorbereitung**. Beantworten Sie sich zunächst folgende Fragen: Wer spricht? Gemeint ist damit: **Aus welcher Rolle heraus sprechen Sie?** Welche Rollenerwartungen stellt Ihr Gesprächspartner an Sie? Wie definieren Sie Ihre eigene Rolle? Rollenspiele zeigen immer wieder: Wer davon ausgeht, eine unterwürfige Rolle spielen zu müssen – beispielsweise als Bewerber in einem Vorstellungsgespräch – hat große Schwierigkeiten, einen selbstbewussten Eindruck zu hinterlassen.

Definieren Sie deshalb die Rolle um! Also nicht: „Ich bewerbe mich als armer Arbeitssuchender bei einem Top-Unternehmen“, sondern: „Ich habe eine fantastische Leistungsbreite und eine Tiefe an Wissen,

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

- MSN-Channels**
- Auto
 - Beruf & Karriere
 - City Guides
 - Computer & Games
 - Entertainment
 - Finanzen
 - Frauen
 - Gesundheit
 - Handy & SMS
 - Karten & Routen
 - Liebe & Erotik
 - Musik
 - Nachrichten
 - Reisen
 - Sport
 - Windows XP Media
 - Young Life
 - Magazine
 - AMICA
 - CINEMA
 - FIT FOR FUN
 - FOCUS ONLINE
 - MAX
 - TOMORROW
 - TV SPIELFILM

so dass ich ein Gewinn für jede Firma bin“. Das Unternehmen muss sich um Ihre Arbeitskraft bewerben – Sie fällen die Entscheidung, ob Sie die Stelle annehmen. Mit einer derart veränderten Rollendefinition bekommen Sie auch Ihr Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt in den Griff. Nicht: „Wie schrecklich ist es, vor so vielen Menschen zu sprechen“. Sondern: „**Dies ist eine einmalige Karrierechance, bei der ich endlich meine Kompetenz beweisen kann.**“

Weiter zu:

- ... [Körpersprache](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs
BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

CLARO! DIE SCHÜLERSEITE

STUDIUM UND BERUFSWAHL

JOB-SUCHE UND BEWERBUNG

BERUFSWELT

ARBEITSRECHT

EXISTENZGRÜNDUNG

FORUM

INHALT HILFE REDAKTION

Körpersprache



„Gang und Haltung verraten mehr als das Gesicht.“ Alec Guinness (*)

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung! Wenn Sie einen Raum betreten, tun Sie es mit Selbstsicherheit und einem normalen, raumgreifenden Schritt. Wenn Sie Ihren Standpunkt erreicht haben, stellen Sie sich weder zu schmal (Zeichen von Unsicherheit) noch zu breitbeinig hin (Dominanzstreben). Stehen Sie aufrecht und locker, gehen Sie ruhig mal ein Stück vor, um ein Argument zu unterstreichen.

Wer aufrichtiges Interesse am Gesprächspartner und seiner Aussage empfindet, hat auch seine Körperhaltung, Gestik und Mimik im Griff. Wenn ein Gespräch nicht den gewünschten Verlauf nimmt, reagiert unser Unterbewusstsein mit ausweichenden und abwehrenden Haltungen.

Suchen Sie während eines Gesprächs immer den **Blickkontakt** – und zwar sowohl, wenn Sie selbst sprechen, als auch wenn Ihr Gesprächspartner etwas sagt. (Zeichen für Sicherheit und Aufmerksamkeit).

Vermeiden Sie es, sich während des Sprechens an die Nase, an den Mund oder ans Kinn zu fassen! Dies sind **Anzeichen für Verlegenheit**. Außerdem erwecken Sie damit unterschwellig den Eindruck „Ich bin ertappt“.

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

Greifen Sie sich niemals ans Ohr, wenn Ihr Gesprächspartner etwas Unangenehmes sagt. Psychologen und Verhaltensforscher deuten den Griff ans Ohrläppchen als **Bestrafungsgeste** – Sie zeigen, dass Sie dem anderen diese Aussage übel nehmen.

Falten Sie die Hände nicht vor der Brust. Dies ist ein **Anzeichen für Verkrampfung und Unsicherheit**. Krallen Sie Ihre Hände nicht in die Stuhllehnen, wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu, allerdings ohne ihm zu nahe zu kommen.

Weiter zu:

- ... [Persönlichkeit](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

CLARO! DIE SCHÜLERSEITE

STUDIUM UND BERUFSWAHL

JOB-SUCHE UND BEWERBUNG

BERUFSWELT

ARBEITSRECHT

EXISTENZGRÜNDUNG

FORUM

INHALT

HILFE

REDAKTION



Persönlichkeit

„Suche keine Effekte zu erzielen, die nicht in deinem Wesen liegen. Ein Podium ist eine unbarmherzige Sache – da steht der Mensch nackter als im Sonnenbad.“ Kurt Tucholsky ()*

Versuchen Sie nicht, sich zu verstellen! Sie müssen nicht anders sein, um zu überzeugen. Beispielsweise sollten Mitarbeiter sich nicht krampfhaft in Wortwahl und Habitus dem Chef anpassen. **Plagiate sind peinlich – vor allem wenn man das Original kennt.** Auch sollte keine introvertierte Persönlichkeit versuchen, mit exaltierter Mimik und Gestik über die vermeintlichen Schwächen ihrer Persönlichkeit hinwegzutäuschen. Zuhörer haben ein natürliches Gespür für eine solche Show, der Redner wirkt unglaubwürdig.

Es macht keinen Sinn, sich zu verstellen, wenn man langfristig mit Menschen zusammenarbeiten will. Ansonsten müssten Sie jeden Tag, den Sie zur Arbeit gehen, eine Rolle spielen. Sobald Sie Ihre wahre Persönlichkeit offenbaren – und das wird nicht lange dauern – liefern Sie Ihrem Vorgesetzten eine Begründung, Ihnen zu misstrauen oder sich sogar von Ihnen zu trennen. Sie erfüllen nicht seine Erwartungshaltung.

„Auf jeden Topf passt ein Deckel“, besagt ein Sprichwort. Aus diesem Grund ist es sinnvoller, sich mit Selbstbewusstsein so zu präsentieren, wie man ist. In

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

diesem Fall werden Sie zwar manchmal auf Ablehnung stoßen, aber Sie werden auch den einen Chef finden, der Sie genau so haben möchte. Wer versucht, „everybody's darling“ zu sein, wird schnell zu „everybody's idiot“. Das heißt natürlich nicht, dass man nicht an seiner Sprech- und Redetechnik feilen sollte!

Weiter zu:

- ... [Thema](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs

BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

[CLARO! DIE SCHÜLERSEITE](#)

[STUDIUM UND BERUFSWAHL](#)

[JOB-SUCHE UND BEWERBUNG](#)

[BERUFSWELT](#)

[ARBEITSRECHT](#)

[EXISTENZGRÜNDUNG](#)

[FORUM](#)

INHALT

HILFE

REDAKTION

Thema



„Die erste, ja für sich allein beinahe ausreichende Regel des guten Stils ist diese, dass man etwas zu sagen habe.“ Arthur Schopenhauer ()*

Die beste Rhetorik nützt nichts, wenn der Inhalt fehlt. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen etwas geschenkt, was Sie sich schon lange wünschen. Sie freuen sich. Wenn das Geschenk noch dazu toll verpackt ist, ist die Freude doppelt so groß. Wenn Sie allerdings ein aufwändig verpacktes Präsent erhalten und im Inneren finden sich nur einfache Steine, werden Sie enttäuscht sein. Ähnlich ist es bei Reden – mancher Politiker zum Beispiel – die den Mangel an Botschaft mit kunstvollen Floskeln und Worthülsen verschleiern.

Wenn Sie ein Thema gefunden haben, dann machen Sie sich klar, was Sie mit Ihrer Präsentation erreichen wollen. **Auf den richtigen Blickwinkel kommt es an!** Nehmen wir an, Sie wollen über das Thema „Sport im Alter“ reden. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Referat zu betiteln.

- ... Positiv: Halten Sie sich mit Bewegung fit.
- ... Negativ: Wie mangelnde Bewegung das Leben verkürzt.

In der negativen Formulierung liegen mehrere Fallen: Erstens, niemand geht gerne zu einer Veranstaltung, auf der er getadelt wird („Beweg Dich

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

endlich, damit du gesund bleibst!"). Zweitens, Sie müssen sich vor sich selbst rechtfertigen, denn natürlich befolgen Sie auch nicht täglich Ihre eigenen weisen Sprüche. **Ab dem Moment, wo Sie sich für das Thema, Ihre Sichtweise und Ihre Argumente rechtfertigen müssen, können Sie nur noch eine eingeschränkte Wirkung erzielen.**

Weiter zu:

- ... [Vorbereitung](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste

Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Schon ab 129,95 €



jobs

BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
 - [Rede-Ratgeber](#)
 - [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

CLARO! DIE SCHÜLERSEITE

STUDIUM UND BERUFSWAHL

JOB-SUCHE UND BEWERBUNG

BERUFSWELT

ARBEITSRECHT

EXISTENZGRÜNDUNG

FORUM

INHALT HILFE REDAKTION

Vorbereitung



„Um einen Zufall herbeizuführen, bedarf es vieler Vorbereitung. Um eine gute improvisierte Drei-Minuten-Rede zu halten, benötige ich beispielsweise drei Tage.“
Mark Twain (*)

Eine gute Vorbereitung ist nur durch eins zu ersetzen – eine bessere Vorbereitung! Diese Situation ist jedem Redner vertraut: Er muss einen Ansprache vorbereiten, sitzt vor einem leeren Blatt Papier und sucht einen Anfang. Viele Sätze hat er schon durchgestrichen, einem Menge Papier zerknüllt. Er steht auf, läuft um den Tisch herum – es will ihm nichts einfallen, keine richtige Formulierung, kein packendes Beispiel, kein Anfang.

Folgende Technik verspricht Abhilfe: Schreiben Sie Ihr Thema in die Mitte eines leeren Blattes und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Gruppieren Sie alle Wörter, alles, was Ihnen in den Sinn kommt, darum herum. Fragen Sie Ihre Kollegen, Ihren Partner, Ihre Kinder, was ihnen spontan zum Thema einfällt. Notieren Sie dies alles. Ziehen Sie anschließend Linien zwischen den Begriffen, die Ihnen besonders wichtig erscheinen und die eine Verbindung zueinander haben. Die verbundenen Begriffe schreiben Sie untereinander – schon entsteht **eine erste Gliederung**.

Weiter zu:

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

- ... [Aufbau](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

- [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)
Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen
- [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)
Flexible Arbeitszeiten
- [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)
So bekommen Sie den Chef in den Griff
- [Coaching](#)
Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

- [Mobbing](#)
Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird
- [Rausschmiss](#)
Therapie für die Minuten danach
- [Abmahnung](#)
Auf die gelbe folgt die rote Karte
- [Outplacement](#)
Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

- [Familie & Job](#)
Ein schwieriger Spagat
- [Sex on the Job](#)
Bitte zum Sextat!
- [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)
Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

[CLARO! DIE SCHÜLERSEITE](#)

[STUDIUM UND BERUFSWAHL](#)

[JOB-SUCHE UND BEWERBUNG](#)

[BERUFSWELT](#)

[ARBEITSRECHT](#)

[EXISTENZGRÜNDUNG](#)

[FORUM](#)

[INHALT](#) [HILFE](#) [REDAKTION](#)



Aufbau

„Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende – und beide sollten möglichst dicht beieinander liegen.“ Mark Twain (*)

Die Gliederung einer Rede ist besonders wichtig.

Nur mit der richtigen Gliederung können Sie den Zuhörer zum Ziel führen. Berücksichtigen Sie die so genannte **Fünf-Satz-Regel**:

- ... Verwenden Sie einen **aufmerksamkeitsfördernden Einstieg**
- ... Überlegen Sie sich einen Schluss-Satz, der die Zuhörer zu einer **Handlung/Meinungsänderung** auffordert
- ... Bringen Sie die **drei wichtigsten Argumente** in folgender Reihenfolge – jeweils aus Sicht des Zuhörers: das zweitwichtigste Argument zuerst, dann das schwächste Argument und kurz vor dem Ende das stärkste Argument.

Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry hat einmal gesagt: **Ein Text ist nicht dann vollkommen, wenn man nichts mehr hinzufügen kann, sondern dann, wenn man nichts mehr weglassen kann.**

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

Weiter zu:

- ... [Sie-Standpunkt](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

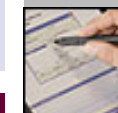
ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs

BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

- TOP-THEMEN
- CLARO! DIE SCHÜLERSEITE
- STUDIUM UND BERUFSWAHL
- JOB-SUCHE UND BEWERBUNG
- BERUFSWELT**
- ARBEITSRECHT
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORUM

INHALT HILFE REDAKTION



Sie-Standpunkt

„Takt ist die Fähigkeit, einem anderen auf die Beine zu helfen, ohne ihm dabei auf die Zehen zu treten.“ Curt Goetz (*)

Passen Sie Ihre Rede dem Publikum an! Die besten Argumente nützen nichts, wenn sie am Interesse des Publikums vorbeizielen. Schwelgen Sie deshalb nicht in Ich-Formulierungen, sondern **stellen den Zuhörer in den Mittelpunkt Ihrer Ausführungen.**

Beantworten Sie sich folgende Fragen: Welche Interessen, Motivation und Voraussetzungen bringt das Auditorium mit? Und vor allem: **Welchen Nutzen kann der Gesprächspartner aus meinem Wissen ziehen?**

Weiter zu:

- ... [Verständlichkeit](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

- [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)
Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen
- [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)
Flexible Arbeitszeiten
- [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)
So bekommen Sie den Chef in den Griff
- [Coaching](#)
Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

- [Mobbing](#)
Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird
- [Rausschmiss](#)
Therapie für die Minuten danach
- [Abmahnung](#)
Auf die gelbe folgt die rote Karte
- [Outplacement](#)
Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

- [Familie & Job](#)
Ein schwieriger Spagat
- [Sex on the Job](#)
Bitte zum Sextat!
- [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)
Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG 

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Schon ab 129,95 €

T-Mobile



INHALT HILFE REDAKTION

jobs BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
 - [Rede-Ratgeber](#)
 - [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

- TOP-THEMEN
- CLARO! DIE SCHÜLERSEITE
- STUDIUM UND BERUFSWAHL
- JOB-SUCHE UND BEWERBUNG
- BERUFSWELT**
- ARBEITSRECHT
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORUM



Verständlichkeit

„Wer so spricht, dass er verstanden wird, spricht gut.“
Molière (*)

Fordern Sie Ihre Zuhörer nicht heraus! Halten Sie eine Rede nicht nach dem Motto „Das Publikum muss sich nur etwas Mühe geben, dann wird es die Qualität meines Vortrages schon erkennen“.

Wenn Sie so reden wie Sie schreiben, überfordern Sie jeden Zuhörer. Einen geschriebenen Text kann ich zweimal lesen, ich kann zurückblättern und Pausen einlegen. Bei einer Rede geht das nicht. **Vermeiden Sie also langatmige Formulierungen und Schachtelsätze,** sprechen Sie in **kurzen, knappen, klaren Hauptsätzen.** Um etwas mehr Lebendigkeit in die Ausführungen zu bringen, können Sie auf zwei kurze knappe Hauptsätze einen längeren Satz folgen lassen.

Weiter zu:

- ... [Emotionalität](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

- [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)
Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen
- [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)
Flexible Arbeitszeiten
- [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)
So bekommen Sie den Chef in den Griff
- [Coaching](#)
Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

- [Mobbing](#)
Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird
- [Rausschmiss](#)
Therapie für die Minuten danach
- [Abmahnung](#)
Auf die gelbe folgt die rote Karte
- [Outplacement](#)
Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

- [Familie & Job](#)
Ein schwieriger Spagat
- [Sex on the Job](#)
Bitte zum Sextat!
- [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)
Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Schon ab 129,95 €

T-Mobile



INHALT HILFE REDAKTION

jobs BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
 - [Rede-Ratgeber](#)
 - [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

- TOP-THEMEN
- CLARO! DIE SCHÜLERSEITE
- STUDIUM UND BERUFSWAHL
- JOB-SUCHE UND BEWERBUNG
- BERUFSWELT**
- ARBEITSRECHT
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORUM



Emotionalität

„Der Zuhörer ist nur dann wirklich gewonnen, wenn er liebt, was du versprichst, fürchtet, was du androhnst, hasst, was du anklagst, gern tut, was du empfiehlst, bedauert, was du bedauernswert nennst.“ Augustinus (*)

Modulieren Sie Ihre Stimme, zeigen Sie Emotionen, seien Sie charmant! Verwenden Sie den Indikativ, verzichten Sie auf Beiwörter wie „eigentlich“, „im Prinzip“ oder „eventuell“.

Wenn Sie versuchen, nur so zu formulieren, dass Sie nicht angreifbar sind, werden Sie automatisch mit vielen Konjunktiven arbeiten. Formulierungen wie „man könnte“, „man sollte“ führen aber dazu, dass Ihre Emotionalität stark leidet. Sie suchen damit bereits im Vorfeld nach Erklärungen, warum Sie Ihre Ziele nicht erreichen.

Wenn Sie ein Einhorn fangen wollen, nehmen Sie den Käfig mit! Lassen Sie ihn nicht zu Hause, weil Sie ohnehin davon ausgehen, dass Sie keinen Erfolg haben werden. An dieser Stelle haben wir in Deutschland ein Problem: Alle Ziele müssen immer erreicht werden. Ansonsten hat man Misserfolg, und Misserfolg muss in Deutschland unbedingt vermieden werden.

Seien Sie selbstbewusst! Nur selbstbewusste Menschen können das Risiko eines Fehlers eingehen und sind daher prädestiniert, etwas zu bewegen. In den

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

- MSN-Channels
- Auto
 - Beruf & Karriere
 - City Guides
 - Computer & Games
 - Entertainment
 - Finanzen
 - Frauen
 - Gesundheit
 - Handy & SMS
 - Karten & Routen
 - Liebe & Erotik
 - Musik
 - Nachrichten
 - Reisen
 - Sport
 - Windows XP Media
 - Young Life
 - Magazine
 - AMICA
 - CINEMA
 - FIT FOR FUN
 - FOCUS ONLINE
 - MAX
 - TOMORROW
 - TV SPIELFILM

USA fällt es den Menschen viel leichter, sich auf große Ziele zu konzentrieren. Denn Fehler werden verziehen. Wenn etwas nicht klappt, heißt es: „**Don't worry, try it again!**“ – zu gut Deutsch: „Steh auf und versuch es nochmal!“

Weiter zu:

- ... [Visualisierung](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach



INHALT HILFE REDAKTION

jobs BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
 - [Rede-Ratgeber](#)
 - [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Prof](#)

- TOP-THEMEN
- CLARO! DIE SCHÜLERSEITE
- STUDIUM UND BERUFSWAHL
- JOB-SUCHE UND BEWERBUNG
- BERUFSWELT**
- ARBEITSRECHT
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORUM



Visualisierung

„Der gute Redner wird *Vergleiche anwenden und Beispiele vorbringen.*“ Cicero (*)

Medien wie Overheadprojektor und Flipchart lockern Ihren Vortrag auf. **Setzen Sie die technischen Hilfsmittel aber gut dosiert ein.** Sie müssen nicht mit einer Mappe voller Folien aufwarten, um das Gesagte verdeutlichen zu können.

Benutzen Sie **Vergleiche**, etwa: „Sie strahlt wie der junge Morgen.“ „Der Beamte schoss hoch wie eine Rakete.“

Verwenden Sie **bildhafte Aussprüche** wie „Der Hecht im Karpfenteich“ oder „Da hat dir aber jemand einen Floh ins Ohr gesetzt“.

Nutzen Sie **Stilblüten**. Beispielsweise las ich einmal in einer regionalen Zeitung: „Die Köpfe von Brandt, Genscher und Kohl sind neben bereits bewährten Horrormasken neu im Angebot des Coburger Faschingsmaskenherstellers Krautwurst aufgenommen.“

Setzen Sie auf die **Kontratechnik** – zum Beispiel „Sie kennen sicherlich die Rennschnecke aus der Unendlichen Geschichte von Michael Ende.“

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

Weiter zu:

- ... [Redelänge](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs
BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

INHALT HILFE REDAKTION



Redelänge

„Sie sprach so viel, dass ihre Zuhörer davon heiser wurden.“ Kurt Tucholsky (*)

Sprechen Sie langsam! Pausen und Wiederholungen sind wichtig. Auch wenn Sie meinen, dass alles gesagt ist – glauben Sie nicht, dass auch alles verstanden wurde. Wenn Sie einem Punkt Ihrer Ausführung **besonderes Gewicht verleihen** wollen, so formulieren Sie beispielsweise: „Nur durch Ihre Mitarbeit – Ihre engagierte Mitarbeit – werden wir unsere Ziele erreichen.“

Die **Pausentechnik** hilft, das richtige Tempo zu finden. Normalerweise reden wir auf dem Satzzeichen. Das bedeutet, dass wir atmen, während wir das Satzzeichen auslassen. Sie können Atem- und Pausentechnik üben, indem Sie mit einer zusammengerollten Zeitung den Takt zu Ihrem Sprechrhythmus an der Tischkante klopfen. Dieses Training führt dazu, dass Sie deutlich langsamer sprechen. **Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu langsam sprechen, haben Sie für den Zuhörer genau das richtige Redetempo gefunden.**

Mit folgendem Vierzeiler von Erich Kästner können Sie Ihre Redetechnik schulen. Legen Sie die Betonung auf die gefetteten Worte:

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

„Der **klugen** Leute Ungeschick
Stimmt uns **besonders** heiter.
Man fühlt doch für den Augenblick
Sich **auch** einmal gescheiter.“

Weiter zu:

- ... [Redepraxis](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



jobs
BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
- [Rede-Ratgeber](#)
- [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

CLARO! DIE SCHÜLERSEITE

STUDIUM UND BERUFSWAHL

JOB-SUCHE UND BEWERBUNG

BERUFSWELT

ARBEITSRECHT

EXISTENZGRÜNDUNG

FORUM

INHALT HILFE REDAKTION

Redepraxis



„Reden lernt man durch reden.“ Cicero (*)

Schrecken Sie nicht vor offiziellen Anlässen zurück, weil Sie glauben, nichts zu sagen zu haben, oder das, was Sie zu sagen haben, nicht gut ausdrücken zu können. Erst wenn Sie diese Scheu überwunden haben, kann das Training beginnen. Allerdings sollten Sie zu Anfang nach Möglichkeit nicht vor engen Freunden oder im Familienkreis sprechen. Diese Reden sind die schwersten. Unsere Emotionalität und das möglicherweise vernichtende Urteil über unseren Auftritt hindern uns daran, wirklich gut zu werden. (Eine Angst, die im Übrigen nicht begründet ist, denn die Zuhörer mögen Sie ja – sie werden also selbst für einen schlechten Auftritt positive Reaktionen erfahren.)

Sprechen Sie zu wildfremden Menschen! Leider haben wir in Deutschland keinen Hydepark, um zu üben. Nutzen Sie aber jede Gelegenheit, bei der Sie vor anderen Menschen etwas präsentieren dürfen. Sie werden feststellen: **Je öfter Sie ein Rede halten, desto lockerer und routinierter treten Sie auf.**

Weiter zu:

- ... [Starker Abgang](#)
- ... * [Zur Zitate-Datenbank](#)

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG 

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach



INHALT HILFE REDAKTION

jobs

BERUFSWELT

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)
 - [Rede-Ratgeber](#)
 - [13 Techniken, Tricks und Feinheiten vom Rhetorik-Profi](#)

TOP-THEMEN

CLARO! DIE SCHÜLERSEITE

STUDIUM UND BERUFSWAHL

JOB-SUCHE UND BEWERBUNG

BERUFSWELT

ARBEITSRECHT

EXISTENZGRÜNDUNG

FORUM



Starker Abgang

„Der erste Eindruck prägt, der letzte Eindruck bleibt.“ ()*

Die hohe Schule der Rhetorik ist es, **über Worte das Verhalten zu ändern**. „Ich bedanke mich fürs Zuhören“ ist zwar ein höflicher Satz, aber kein besonders kreativer Abgang. Finden Sie einen Schlusssatz, der den Zuhörern auch noch nach der Präsentation in Erinnerung bleibt.

Formulieren Sie den Schluss aktiv! Beim Thema „Wie Sie im Alter fit bleiben“ könnte der Schluss etwa lauten: „Damit Sie die Vorteile Ihrer Fitness sofort spüren, beginnen wir mit einer kleinen Fingerübung: Bitte unterschreiben Sie die Beitrittserklärung zu unserem Verein und schon in der kommenden Woche können wir loslegen.“

Wenn Sie es nicht schaffen, den Zuhörern zu **irgendwelcher Handlung zu veranlassen**, und zwar unmittelbar nach Ihrem Gespräch, haben Sie eine Chance vertan. Dass er aus eigenem Antrieb 14 Tage später etwas in diesem Zusammenhang unternimmt, ist eher unwahrscheinlich.

Weiter zu:

- ... [Rhetorik-Schulungen:](#)
Worauf Sie achten müssen
- ... [* Zur Zitate-Datenbank](#)

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

• [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)

Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen

• [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)

Flexible Arbeitszeiten

• [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)

So bekommen Sie den Chef in den Griff

• [Coaching](#)

Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

• [Mobbing](#)

Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird

• [Rausschmiss](#)

Therapie für die Minuten danach

• [Abmahnung](#)

Auf die gelbe folgt die rote Karte

• [Outplacement](#)

Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

• [Familie & Job](#)

Ein schwieriger Spagat

• [Sex on the Job](#)

Bitte zum Sextat!

• [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)

Karriere Tipps für Frauen

ZUM SEITENANFANG ↑

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste
Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

Foto: PhotoDisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)



Im Web suchen nach

Startpreise ab €1,-!

Hier finden Sie alles!



INHALT HILFE REDAKTION

jobs

BERUFSWELT

EFFEKTIV ARBEITEN

Haben Sie Ihre Zeitplanung im Griff?



Zum Test: Arbeiten Sie effektiv?

- ... [Fragebogen](#)
- ... [Zeitsouveränität](#): Sieben Schritte zum erfolgreichen Selbstmanagement
- ... [Zeitnot](#): Schnellkurs für Geschädigte
- ... [Zeitfallen](#): So entmüllen Sie Ihr Leben
- ... [Selbsttest](#): Welcher Zeittyp sind Sie?

SEMINARDATENBANK

- [Seminus](#)
Weiterbildungsplattform mit rund 11000 Seminarterminen

ONLINE-ASSESSMENT

- [Karriere-Potential](#)
Welche Kompetenzen zeichnen Sie aus?
- [Stil-Analyse](#)
Welcher Führungstyp sind Sie?
- [Gehaltstest](#)
Individuelle Analyse zu Lohn, Boni und Benefits
- [Unzufrieden im Beruf?](#)
Testen Sie, ob sich ein Umstieg lohnt
- [Zeitmanagement](#)
Wie effektiv arbeiten Sie?
- [Selbstmarketing](#)
Wie gut ist Ihre PR in eigener Sache?

JOB-MANAGEMENT

MSN-Channels

- Auto
- Beruf & Karriere
- City Guides
- Computer & Games
- Entertainment
- Finanzen
- Frauen
- Gesundheit
- Handy & SMS
- Karten & Routen
- Liebe & Erotik
- Musik
- Nachrichten
- Reisen
- Sport
- Windows XP Media
- Young Life
- Magazine
- AMICA
- CINEMA
- FIT FOR FUN
- FOCUS ONLINE
- MAX
- TOMORROW
- TV SPIELFILM

... Sie sind hier

- [Homepage](#)
- [Beruf & Karriere](#)
- [Berufswelt](#)

TOP-THEMEN

- CLARO! DIE SCHÜLERSEITE
- STUDIUM UND BERUFSWAHL
- JOB-SUCHE UND BEWERBUNG
- BERUFSWELT
- ARBEITSRECHT
- EXISTENZGRÜNDUNG
- FORUM

Zeit ist ein wertvolles, begrenztes Gut geworden. **Wir wollen möglichst jede Minute nutzen, sie in den Griff bekommen, ausschöpfen, keine Sekunde vertun.**

„Verschwendete Zeit ist Dasein. Gebrauchte Zeit ist Leben.“ Gedanken wie die des englischen Dichters Edward Young mögen die Grundlage für Wissenschaftler wie Lothar J. Seiwert oder Claus Gaedemann gewesen sein, zu erforschen, wie wir alle unsere Zeit besser nutzen können.

Diejenigen, die von diesen Erkenntnissen für Ihr eigenes Zeitmanagement profitieren möchten, müssen sich diese Gedanken erst einmal aneignen und auf die eigenen Bedürfnisse zuschneiden. Vor diesem Aufwand mag so mancher zurückschrecken und mit John Steinbeck denken: **„Man verliert die meiste Zeit damit, dass man Zeit gewinnen will.“**

Auch bei der Lektüre von Zeitratgebern gilt deshalb, möglichst effektiv das zu nutzen, was individuell wichtig und richtig ist. Tests und Checklisten bieten jedem die Möglichkeit, das bisherige Verhalten schnell zu analysieren und Fehlerquellen zu erkennen.

Wer ganz genau wissen will, wo sich die eigenen Zeitdiebe versteckt halten, sollte sich dem geva-Test „Zeitmanagement“ unterziehen. Er kostet 45 Euro. Alle Teilnehmer werden anhand der beruflichen Kennzahlen – wie etwa dem Ausbildungsabschluss, der aktuellen Position, der Branche – einer passenden Vergleichsgruppe zugeordnet, Faktoren wie die Arbeitsbelastung, Zeitplanung, Stressbewältigung und Lebensqualität werden bewertet.

Mit der Auswertung bekommen die Testpersonen einen persönlichen Maßnahmenplan, mit dem sie ihr Zeit- und Selbstmanagement Schritt für Schritt verbessern können.

[asa](#)

- [Rhetorik-Ratgeber & Test](#)
Wie Sie Ihr Know-how gut verkaufen
- [Teilzeit, Sabbaticals, Zeitkonten](#)
Flexible Arbeitszeiten
- [Choleriker, Pedant oder Patriarch?](#)
So bekommen Sie den Chef in den Griff
- [Coaching](#)
Karriere ohne Wenn und Aber

JOB-VERLUST

- [Mobbing](#)
Wenn der Arbeitsplatz zur Hölle wird
- [Rausschmiss](#)
Therapie für die Minuten danach
- [Abmahnung](#)
Auf die gelbe folgt die rote Karte
- [Outplacement](#)
Training für den Wiedereinstieg

FRAU & KARRIERE

- [Familie & Job](#)
Ein schwieriger Spagat
- [Sex on the Job](#)
Bitte zum Sextat!
- [Netzwerke, Mentoring, Tagesmütter](#)
Karriere Tipps für Frauen

Online-Marktplatz



Über 2 Mio. Angebote
Startpreise ab €1,-!

Aktuell auf MSN



Mobile
Computer - die
nächste

Generation



Bewerben Sie
sich jetzt online

ZUM SEITENANFANG ↑

Fotos: Bavaria, Photodisc Inc., Composing: FOCUS Online

Copyright © 1996 – 2003 by [FOCUS Online](#)



[MSN Home](#) | [My MSN](#) | [Hotmail](#) | [Suche](#) | [Shopping](#) | [Finanzen](#) | [Groups & Chat](#)

© 2003 Microsoft und deren Lieferanten. Alle Rechte vorbehalten.

[Nutzungsbedingungen](#) [TRUSTe-genehmigte Datenschutzbestimmungen](#) [Impressum](#) [Hilfe](#)