PROJEKT 1

DER EISBRECHER

ZUSAMMENFASSUNG:
Bei Ihrem ersten Redeprojekt werden Sie sich den anderen Clubmitgliedern vorstellen und ihnen einigen Informationen zu Ihrem Werdegang, Ihren Interessen und Zielen geben. Üben Sie die Rede vor Ihren Freunden oder Familienmitgliedern und versuchen Sie, mit einigen Ihrer Zuhörer Augenkontakt herzustellen. Sie dürfen während Ihrer Rede auch Notizen verwenden. Lesen Sie das gesamte Projekt durch, bevor Sie Ihre Rede vorbereiten.

ZIELE:
- Zu beginnen, vor Zuhörern zu reden.
- Redetalente zu entdecken, über die Sie bereits verfügen, und Fähigkeiten herausfinden, die noch Aufmerksamkeit benötigen.

Zeit: Vier bis sechs Minuten

Inzwischen haben Sie Reden von Clubmitgliedern gehört und haben wahrscheinlich an den Table Topics™ teilgenommen. Dies ist Ihre Gelegenheit, Ihre erste vorbereitete Rede zu halten und "das Eis zu brechen".

Die beste Art, Ihre Redeerfahrung zu beginnen, ist, über ein vertrautes Thema zu sprechen – über Sie selbst. Natürlich ist dieses Thema für eine nur vier- bis sechsminütige Präsentation zu umfassend. Sie müssen es eingrenzen, indem Sie drei oder vier interessante Aspekte Ihres Lebens auswählen, die den anderen Clubmitgliedern einen Einblick und Verständnis über Sie als Person verschaffen. Dies kann Ihren Geburtsort, Ihre Ausbildung oder Ihre Familie beinhalten. Sie könnten erklären, wie Sie an Ihren aktuellen Job kamen, und den Zuhörern etwas über Ihre Ziele erzählen. Oder Sie könnten erklären, welche Auswirkungen ein Vorfall in Ihrer Kindheit auf Ihr Leben hatte. Eine Rednerin setzte einmal verschiedene Kopfbedeckungen auf, als sie über ihr Leben sprach. Sie hatte eine Chauffeursmütze auf, als sie darüber sprach, wie sie ihre Kinder zu deren Aktivitäten fuhr, einen Feuerwehrhelm, als sie über die Krisen oder "Feuer" bei Ihrer täglichen Arbeit sprach, und eine Kochmütze, als sie über ihre Liebe zum Kochen sprach.

Wenn Sie erst einmal die Höhepunkte Ihrer Rede im Kopf haben, weben Sie sie zu einer Geschichte, ganz so, als würden Sie sie einer Gruppe von Freunden erzählen. Teilen Sie wichtige, persönliche Erfahrungen mit. Je persönlicher Ihre Rede ist, desto enger wird Ihre Beziehung zu den Zuhörern.

ERÖFFNUNG, HAUPTTEIL UND SCHLUSS

Wie jede gute Geschichte braucht Ihre Rede einen klaren Anfang und Schluss. Überlegen Sie sich einen interessanten Eröffnungssatz, der die Aufmerksamkeit der Zuhörer fesselt. Lernen Sie ihn, wenn nötig, auswendig und verwenden Sie ihn, selbst wenn Ihnen kurz vor der Rede eine bessere Idee einfällt. Entwerfen Sie dann einen guten Schluss und lernen Sie ihn ebenfalls auswendig.

> Mit einem auswendig gelernten Anfang und Schluss können Sie Ihre Rede sicher und mühelos beginnen und enden lassen.

Mit einem auswendig gelernten Anfang und Schluss können Sie Ihre Rede sicher und mühelos beginnen und enden lassen. In jeder Rede ist es am besten, einige Kernpunkte auszuwählen (höchstens drei oder vier) und sie durch Beispiele, Geschichten oder Anekdoten hervorzuheben. Wenn Sie lediglich eine Tatsache feststellen und dann fortfahren, werden Ihre Zuhörer das Wesentliche nicht begreifen. Sie sollten eine Aussage machen, sie mit anderen Worten wiederholen, sie bildlich darstellen und dann nochmals formulieren, um genau verstanden zu werden. Dies ist eine gute Fähigkeit, die man

erlernen sollte. Wählen Sie Ihre Kernpunkte und bildlichen Darstellungen sorgfältig aus. Zu viele Informationen könnten die Zuhörer überfordern.

Wenn Sie glauben, Notizen zu benötigen, schrieben Sie eine kurze Gliederung der Rede auf Karteikarten, die Sie auf das Rednerpult legen können. Nehmen Sie nur auf sie Bezug, wenn Sie sie wirklich brauchen. Denken Sie daran: Sie halten eine Rede, Sie lesen nicht vor. Viele Redner beginnen damit, die gesamte Rede aufzuschreiben, sie dann in einzelne Teile mit einem Schlüsselwort für jeden Teil aufzubrechen und schließlich nur die Schlüsselwörter auf eine Karteikarte zu schreiben.

BEREITEN SIE SICH VOR

Nun ist die Rede fertig, aber sind Sie bereit, sie zu halten? Üben Sie die Rede, bis Sie mit ihr vertraut sind. Sie müssen den Hauptteil der Rede nicht auswendig lernen, da Sie bereits alles über das Thema wissen. Wie erwähnt, sollten Sie den Beginn und den Schluss auswendig lernen.

Halten Sie die Rede vor einem Familienmitglied, einem Freund oder Ihrem Toastmasters-Mentor. Bitten Sie um Kommentare. Sie können so einige hilfreiche Vorschläge erhalten. Wenn Sie einen Rekorder haben, nehmen Sie die Rede auf, hören Sie sie genau an und nehmen Sie notwendige Änderungen vor. Eine Tonaufnahme ist einer der besten Wege, Ihre Redefähigkeit zu verbessern.

Anstatt an diese Präsentation als eine Rede zu denken, sehen Sie sie als einen Vortrag vor einer Gruppe von Freunden an, als einen Austausch von gemeinsamen Interessen. Haben Sie keine Angst vor den Zuhörern. Sie haben bereits die gleichen Gefühle gehabt, die Sie jetzt haben. Sie wollen, dass Sie Erfolg haben, und sie helfen Ihnen gerne!

Das Auftreten ist wichtig. Seien Sie bei Ihrer Präsentation gepflegt und angemessen gekleidet. Wenn Sie gut aussehen, fühlen Sie sich auch gut. Sie brauchen dann nicht mehr an Ihr Aussehen zu denken und können sich auf Ihre Rede konzentrieren. Sie werden zuversichtlicher sein, denn Sie wissen, dass Sie einen guten ersten Eindruck auf die Zuhörer gemacht haben.

> Haben Sie keine Angst vor den Zuhörern. Sehen Sie sie als Freunde an, die wollen, dass Sie Erfolg haben, und Ihnen gerne helfen.

IHRE REDE HALTEN

Nachdem Sie Ihre Rede vorbereitet und geübt haben, entspannen Sie sich. Nervosität ist bei allen Rednern weit verbreitet, unabhängig davon, wie erfahren sie sind. Sie können die Energie der Nervosität sogar für Sie arbeiten lassen, indem Sie sie nutzen, um Ihrer Rede Spannung hinzuzufügen. Niemand wird ein leichtes Zittern in Ihrer Stimme bemerken und es wird ohnehin schnell verschwinden, sobald Sie sich auf Ihren Inhalt konzentrieren. (Weitere Informationen zur Kontrolle von Nervosität finden Sie auf Seite 85.)

Während Sie vorgestellt werden, holen Sie tief Luft und atmen Sie langsam aus. Dies wird dazu beitragen, dass Ihre Stimme volltönend und natürlich klingt. Beginnen Sie damit, dass Sie den Toastmaster ansehen und sagen "Herr (oder Frau) Toastmaster", wenden Sie sich dann an die Zuhörer und sagen Sie "Sehr geehrte Damen und Herren..." oder "Sehr geehrte Clubmitglieder und Gäste...". Machen Sie eine Pause und beginnen Sie mit Ihrer auswendig gelernten Eröffnung.

Stellen Sie, während Sie sprechen, Augenkontakt mit verschiedenen Zuhörern her, indem Sie zunächst einige Sekunden lang eine Person direkt ansehen, dann eine andere, damit sie sich in Ihre Rede einbezogen fühlen. Sehen Sie dabei regelmäßig zum Zeitnehmer. Wenn das rote Licht aufleuchtet, während Sie reden, kommen Sie nahtlos zum Schluss und schließen Sie schnell ab. Beachten Sie bei jeder Rede die Zeitbeschränkung.

Denken Sie nicht daran, was Sie mit Ihren Händen tun. Wenn es Sie beruhigt, lassen Sie die Arme einfach hängen. Sie werden später Gelegenheit haben, Gesten zu üben.

Schließen Sie mit Ihrem auswendig gelernten Schluss ab. Einige Redner sagen zum Abschluss "Danke", um den Zuhörern zu signalisieren, dass sie fertig sind, aber dies ist nicht notwendig. Nicken Sie stattdessen nach Ihren abschließenden Worten dem Toastmaster des Treffens zu und sagen Sie "Herr (oder Frau) Toastmaster" und genießen Sie den Applaus.

IHRE BEWERTUNG

Nachdem Sie geendet haben, werden Sie wahrscheinlich beginnen, sich selbst zu bewerten, noch bevor Sie an Ihren Platz zurückkehren. Sie denken möglicherweise, dass Sie einige der besten Teile ausgelassen haben. Jeder Redner denkt das. Gratulieren Sie sich einfach selbst, dass Sie Ihre erste Rede gehalten haben, schreiben Sie dann die Dinge auf, die Sie gut gemacht haben und die Dinge, die Sie verbessern wollen, um Ihre nächste Rede noch besser zu machen.

In Ergänzung zu Ihrer Selbstbewertung wurde ein erfahrenes Clubmitglied damit betraut, Ihre Bemühungen zu bewerten. Geben Sie dieses Handbuch vor Beginn des Treffens Ihrem Redebewerter, damit er oder sie auf der Bewertungsseite dieses Projektes Notizen machen kann. Dies ermöglicht Ihnen eine permanente Aufzeichnung Ihrer Fortschritte. Wenn Sie möchten, dass der Redebewerter auf etwas ganz besonders achtet, informieren Sie ihn im Voraus darüber.

Bitten Sie andere Mitglieder nach dem Treffen um zusätzliche Kommentare (einige geben Ihnen möglicherweise ihre eigenen kurzen Kommentare, die sie während des Treffens aufgeschrieben haben). Nicht alle diese Kommentare werden für Sie nützlich sein, aber Sie sollten sie sorgfältig prüfen. Denken Sie daran, dass jede Bewertung eine Meinung darstellt, wie diese Person Sie und Ihre Präsentation wahrgenommen hat. Diese Meinungen sind gewöhnlich (aber nicht immer) für Ihre Selbstentwicklung hilfreich.

CHECKLISTE DES REDNERS

- Bringen Sie dieses Handbuch zu jedem Treffen mit, bei dem Sie eine Rede halten sollen.
- Gehen Sie mit Ihrem Mentor Ihre Präsentation durch.
- Sprechen Sie mit Ihrem Redebewerter über besondere Punkte, bevor Sie die Rede halten.
- Geben Sie dieses Handbuch vor Beginn des Treffens Ihrem Redebewerter, damit er oder sie schriftliche Kommentare zu Ihrer Leistung abgeben kann.
- Lassen Sie den Vizepräsident für Bildung nach dem Abschluss eines jeden Projekts den Projektabschlussbericht abzeichnen. Dies gibt Ihnen Punkte für Ihr Zertifikat als Kompetenter Redner (CC).
- Seien Sie nicht entmutigt, wenn Ihr Redebewerter sie missverstanden hat. Redebewerter haben unterschiedliche Erfahrungen und das Bewerten von Reden ist ebenso eine Fähigkeit, die manin der Praxis erlernt wie das Halten von Reden selbst.
- Wenn Sie es noch nicht getan haben, lesen Sie *Effektive Bewertung* (Artikel DE202). Es wird Ihnen helfen zu verstehen, wie Sie das Beste aus dem Toastmasters-Programm herausholen.

BEWERTUNGSLEITFADEN FÜR **DER EISBRECHER**

Titel _____

Redebewerter _____ Datum _____

Hinweis an den Redebewerter: In dieser Rede soll sich das neue Mitglied dem Club vorstellen und beginnen, vor Zuhörern zu reden. Die Rede sollte einen eindeutigen Anfang, Hauptteil und Schluss haben. Der Redner wurde darauf hingewiesen, falls nötig Notizen zu benutzen und sich nicht um seine Gestik zu sorgen. Seien Sie ermutigend und weisen Sie auf die Stärken des Redners hin und nennen Sie verbesserungswürdige Bereiche auf freundliche Art. Sorgen Sie dafür, dass der Redner sich darauf freut, eine weitere Rede zu halten. Ihre Bewertung sollte dazu beitragen, dass der Redner froh ist, Toastmasters beigetreten zu sein und diese Rede zu halten. Zusätzlich zu Ihrer mündlichen Bewertung verfassen Sie bitte Antworten zu den untenstehenden Fragen.

- Welche Stärken hat der Redner bereits?
- Wie gut haben die Zuhörer den Redner kennengelernt?
- Hat die Rede eine angemessene Vorbereitung widergespiegelt?
- Hat der Redner klar und verständlich gesprochen?
- Hatte die Rede einen eindeutigen Anfang, Hauptteil und Schluss?
- Kommentieren Sie die Nutzung von Notizen seitens des Redners.
- Was hätte der Redner anders machen können, was die Rede verbessert hätte?
- Was hat Ihnen an der Präsentation gefallen?