

Sprechen bei Referaten und Vorträgen

Vorbereitung / Vor dem Vortrag

1. Zu Hause mindestens den **Beginn des Vortrags** *laut sprechen*; Partner und Eltern geben ein geneigtes und geduldiges Publikum ab.
2. Sich **positiv einstimmen**: „Es wird gelingen!“, „Ich kann's!“, „Ich zeig's ihnen“ usf.
3. Um sich zu beruhigen, langsam und **tief einatmen**, die Luft etwa 4 Sekunden anhalten und dann sehr langsam ausatmen. Einige Male wiederholen.
4. Leise **summen**, um die Stimme ans Reden zu gewöhnen.
5. Festen **Stand** suchen und **Körperhaltung** straffen, aber Körper und v. a. Hände nicht verkrampfen.

Beginn des Vortrags

6. Beim Sprechen vor einem grösseren Publikum zuerst jemanden anschauen, den man kennt (und mag).
7. Das Publikum in aller Ruhe anschauen und wenn möglich den Blick schweifen lassen.

Vortrag

8. **Frei reden**. Es macht nichts, wenn man hie und da nach einem Ausdruck suchen muss. Notizblätter nicht dauernd in der Hand halten.
9. Eher zu **langsam** als zu schnell sprechen.
10. Kleine **Pausen** einbauen, vor allem wo sich inhaltliche Einschnitte befinden oder vor Pointen u. ä.
11. Eher zu **laut** als zu leise sprechen. Dies ist vor allem beim Sprechen in grösseren Räumen oder vor einem grösseren Publikum bedeutsam.
12. **Stimme** und **Tonlage** so variieren, dass die Ausführungen unterstrichen werden. Stimmliche Monotonie beeinträchtigt die Aufmerksamkeit des Publikums erheblich. (Z. B. sollte die Tonlage gewechselt werden, wenn man vom freien Reden zum Vortragen eines Zitats oder einer Textstelle übergeht.)
13. Sich von Zeit zu Zeit bewegen oder den **Standort** wechseln.
14. Sich nicht anlehnen, vor allem sich nicht auf den Hellraumprojektor stützen; sich nicht dauernd über ein Laptop beugen.
15. Verschiedene Leute aus dem Publikum anschauen; den Blick nicht über längere Zeit auf eine Präsentationsfläche gerichtet halten.

Ende des Vortrags

16. Deutlich machen, wann der Vortrag zu Ende ist.