

## 3 RHETORIK-TIPPS ZUM EIGENSTÄNDIGEN ÜBEN

### DER/DIE GUTE ZUHÖRER/IN

---

- RHETORIK = nicht nur gut sprechen, sondern auch gut zuhören können
- Schlechtes Zuhören bedeutet nicht „Nicht-Zuhören“
- Vorsicht vor schnellem Abschweifen. Schenken Sie Ihrem Gegenüber volle Aufmerksamkeit.
- Merken Sie sich wichtige Details des Gesprächs
  
- Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:
  1. Legen Sie sich bereits während des Gesprächs oder direkt danach Ihre Notizen an
  2. Stellen Sie sich diese fünf Fragen und arbeiten Sie diese schrittweise ab:
    - > In welcher Ausgangslage hat sich das Gespräch befunden, als es begann?
    - > Welche Argumente hat der/die Gesprächspartner/in eingebracht?
    - > In welchen Punkten waren sich die Gesprächspartner einig / uneinig?
    - > In welchen Punkten wurden Kompromisse gemacht?
    - > Zu welchem Ergebnis kam die Gesprächsrunde?

### REGELN GEGEN LAMPENFIEBER

---

- Werden Sie sich Ihrer Angst bewusst! Finden Sie heraus, warum Sie Lampenfieber haben.
- Üben Sie Ihren Vortrag nicht vor dem Spiegel, sondern filmen Sie sich selbst während der Vorbereitung und analysieren anschließend Ihre Rede.
- Mäßiges Essen und Trinken ist besonders wichtig vor einer Rede. Die Verdauungstätigkeit ist anstrengend für den Organismus.
- Nutzen Sie Entspannungsübungen gegen Lampenfieber.
- Frische Luft und Lockerungsübungen vor dem Vortrag können Wunder vollbringen.
- Mindestens 20 Minuten vor dem Vortrag sollten Sie sich nicht mehr um den Inhalt der Rede kümmern.

### BOTSCHAFTEN AUS DER ICH-PERSPEKTIVE

---

- Oftmals ist nicht WAS, sondern WIE wir etwas sagen, entscheidend.
- Zu viele Botschaften, die wir senden, sind in der „Du-Perspektive“ verfasst.
- Vor allem Feedback in der „Du-Perspektive“ wird oft missverstanden und demotiviert das Gegenüber.
- Versuchen Sie es aus der „Ich-Perspektive“!
- NICHT: **DU** hast das schlecht gemacht!
- SONDERN: **ICH** finde die Situation hätte besser gelöst werden können!