

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Kapitel: Ist Rhetorik erlernbar ? .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Kapitel: Formen öffentlichen Redens .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Kapitel: Sprechstil .....</b>	<b>7</b>
3.1 Redestil ist kein Schreibstil .....	7
3.2 Klarheit und Verständlichkeit .....	8
3.2.1 Satzlänge .....	8
3.2.2 Fremdwörter und Fachausdrücke .....	15
3.3 Packende und mitreißende Ausdrucksweise .....	17
3.3.1 Lebendig sprechen durch Verben .....	17
3.3.2 Anschaulich sprechen .....	20
3.3.2.1 Die Bildhaftigkeit der deutschen Sprache ausnutzen .....	21
3.3.2.2 Konkrete Ausdrücke verwenden .....	22
3.3.2.3 Beispiele bringen .....	23
3.3.2.4 Vergleiche anführen .....	25
3.3.2.5 Sprichwörter und Zitate .....	27
3.3.2.6 Im Aktiv statt im Passiv sprechen .....	28
3.3.2.7 In der Gegenwartsform sprechen .....	29
3.3.3 Rhetorische Fragen stellen .....	30
3.3.4 Weitere sprechstilistische Gestaltungsmittel .....	30
3.3.5 Stilistische Nachlässigkeiten vermeiden .....	32
3.4 Abschließende Übungen zur Verbesserung des Sprechstils .....	33
<b>4. Kapitel: Sprechtechnik .....</b>	<b>34</b>
4.1 Stimmtechnik .....	34
4.1.1 Die Atemtechnik .....	35
4.1.1.1 Die Zwerchfellatmung .....	35
4.1.1.2 Die Flachatmung .....	36
4.1.1.3 Atmung durch den Mund oder durch die Nase .....	37
4.1.1.4 Atemübungen .....	38
4.1.2 Tonbildung und Resonanz .....	39
4.1.2.1 Die Tonerzeugung .....	39
4.1.2.2 Die Resonanz .....	40
4.1.3 Deutliche und verständliche Aussprache (Lautung) .....	41
4.1.3.1 Lauteinteilung .....	42
4.1.3.2 Die Lippen und ihre Bedeutung für eine exakte Lautbildung .....	43
4.1.4 Stimmtechnische Fehler .....	44
4.1.4.1 Zu starke Belastung der Stimmorgane .....	44
4.1.4.1.1 Zu lautes und zu hohes Sprechen .....	44
4.1.4.1.2 Pressen und Aushauchen .....	46
4.1.4.1.3 Der harte Stimmeinsatz .....	47
4.1.4.1.4 Zu eifrige Zungen- und Kieferbewegungen .....	48
4.1.4.2 Undeutliche Aussprache und Aussprachefehler .....	49
4.1.4.3 Dialekt oder Hochsprache? .....	51
4.1.2 Abschließende Übungen zur Schulung der Stimmtechnik .....	52
4.2 Die Modulation .....	54
4.2.1 Die Betonung .....	55
4.2.2 Die Veränderung der Lautstärke .....	57

4.2.3 Die Veränderung der Tonhöhe .....	59
4.2.4 Die Veränderung der Sprechgeschwindigkeit .....	60
4.2.5 Die Klangfarbe .....	64
4.3 Sprechen in großen Räumen .....	66
<b>5. Kapitel: Körpersprache .....</b>	<b>69</b>
5.1 Allgemeine Grundregeln .....	70
5.2 Tips zu den jeweiligen körpersprachlichen Bereichen .....	71
5.2.1 Die Körperhaltung .....	72
5.2.2 Die Gestik .....	74
5.2.2.1 Arten der Gestik .....	74
5.2.2.2 Kongruenz .....	75
5.2.2.3 Frequenz .....	76
5.2.2.4 Souveränität .....	78
5.2.3 Die Mimik .....	81
5.2.3.1 Ausdrucksvielfalt .....	81
5.2.3.2 Überzeugende Mimik .....	82
5.2.3.3 Blickkontakt .....	83
<b>6. Kapitel: Aufbau einer Rede .....</b>	<b>87</b>
6.1 Vorbereitung einer Rede .....	88
6.2 Mögliche Redepläne .....	89
6.2.1 Die Einleitung .....	91
6.2.1.1 Wohlwollen erwerben .....	91
6.2.1.2 Interesse wecken .....	97
6.2.2 Der Hauptteil .....	102
6.2.2.1 Mögliche Ordnungs raster .....	102
6.2.2.2 Trennung zwischen Meinung und Tatsache .....	107
6.2.2.3 Sachkompetenz unabdingbar .....	107
6.2.2.4 Argumente bringen .....	109
6.2.2.5 Gefühle ansprechen .....	114
6.2.2.6 Sich kurz fassen .....	116
6.2.3 Der Schluß .....	118
6.2.3.1 Der Schlußappell .....	119
6.2.3.2 Zitat oder Anekdot .....	120
6.2.3.3 Zusammenfassung .....	121
6.2.3.4 Typische Fehler beim Schluß .....	122
6.3 Abschließende Übungen .....	123
<b>7. Kapitel: Die Freie Rede .....</b>	<b>125</b>
7.1. Was bedeutet "freies Sprechen"? .....	125
7.2 Vorteile freien Sprechens .....	127
7.3 Vorbehalte gegen freies Sprechen unbegründet .....	127
7.4 Aufbau eines Stichwortkonzepts .....	129
7.5 Übungen .....	134
<b>8. Kapitel: Steckenbleiben .....</b>	<b>135</b>
8.1 Formen des Steckenbleibens .....	136
8.1.1 Der richtige Ausdruck fällt uns nicht ein .....	136
8.1.2 Verunglückte Satzformulierungen .....	136
8.1.3 Der Redner verliert den roten Faden .....	137
8.1.4 Totaler Blackout .....	138
8.2 Der Kreislauf der Selbsterfüllung .....	140
8.3 Übung .....	140

---

<b>9. Kapitel: Redeangst und Lampenfieber</b> .....	141
9.1 Was geschieht in unserem Innern beim Lampenfieber? .....	141
9.2 Warum reagieren wir so in Streßsituationen? .....	143
9.3 Warum empfinden wir eine Rede als streßauslösenden Faktor? .....	144
9.4 Wie können wir unser Lampenfieber vermindern? .....	144
9.4.1 Keine Angst vor einer großen Zuhörerschar .....	145
9.4.2 Keine übertriebenen Erwartungen an sich selbst .....	145
9.4.3 Sich gründlich vorbereiten .....	147
9.4.4 Die rhetorischen Fähigkeiten verbessern .....	147
9.4.5 So oft wie möglich öffentlich sprechen .....	147
9.4.6 Eine dialogische Situation herstellen .....	149
9.4.7 Sich entspannen .....	149
9.4.7.1 Tief durchatmen .....	150
9.4.7.2 Progressive Muskelentspannung .....	151
9.4.7.3 Autogenes Training (AT) .....	152
9.4.7.4 Autosuggestive Hilfen .....	154
9.4.7.5 Systematische Desensibilisierung .....	155
9.5 Nicht empfehlenswerte Methoden zum Aufbau des Lampenfiebers .....	159
 <b>10. Kapitel: Unfares Verhalten in Rede und Gespräch</b> .....	160
10.1 Persönlich werden .....	161
10.2 Verwirrung .....	163
10.2.1 Die Verdunkelung .....	163
10.2.2 Die Wortschwalltechnik .....	165
10.3 Die Täuschungstechnik .....	167
10.3.1 Schön- und Mißfärberei durch Worte .....	167
10.3.2 Die Übertreibung .....	168
10.3.3 Falsche Schlußfolgerungen .....	171
10.4 Oberhandtechniken .....	172
10.4.1 Drohen .....	173
10.4.2 Appelle .....	173
10.4.3 Kritisieren und korrigieren .....	174
10.4.4 Nicht beachten .....	175
10.5 Störtechniken .....	176
10.5.1 Allgemeine Betrachtungen .....	176
10.5.2 Zwischenrufe .....	179
10.5.2.1 Typische Zwischenrufe .....	179
10.5.2.2 Verhalten bei Zwischenrufen .....	180
10.5.2.2.1 Allgemeine Grundregeln .....	180
10.5.2.2.2 Schlagfertigkeit .....	180
10.5.2.2.2.1 Kann man Schlagfertigkeit erlernen? .....	181
10.5.2.2.2.2 Formen der Schlagfertigkeit .....	181
10.5.2.2.2.3 Abschließende Tips zur Verbesserung der Schlagfertigkeit .....	187
 <b>Grundlagen der Rhetorik</b> .....	189
 <b>Literaturverzeichnis</b> .....	199
 <b>Stichwortverzeichnis</b> .....	201