

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V	
Vorwort zur 2. Auflage	V	
Vorwort zur 1. Auflage	VI	
1	Ist Rhetorik erlernbar?	1
2	Formen öffentlichen Redens	9
3	Sprechstil	15
3.1	Redestil ist kein Schreibstil	15
3.2	Klarheit und Verständlichkeit	16
3.2.1	Satzlänge	17
3.2.2	Fremdwörter und Fachausdrücke	24
3.3	Packende und mitreißende Ausdrucksweise	27
3.3.1	Lebendig sprechen durch Verben	27
3.3.2	Anschaulich sprechen	31
3.3.2.1	Die Bildhaftigkeit der deutschen Sprache ausnutzen	32
3.3.2.2	Konkrete Ausdrücke verwenden	33
3.3.2.3	Beispiele bringen	35
3.3.2.4	Vergleiche anführen	37
3.3.2.5	Sprichwörter und Zitate	39
3.3.2.6	Im Aktiv statt im Passiv sprechen	41
3.3.2.7	In der Gegenwartsform sprechen	42
3.3.3	Rhetorische Fragen stellen	43
3.3.4	Weitere sprechstilistische Gestaltungsmittel	44
3.3.5	Stilistische Nachlässigkeiten vermeiden	46
3.4	Abschließende Übungen zur Verbesserung des Sprechstils	46

4	Sprechtechnik	51
4.1	Stimmkunde	51
4.1.1	Die Atemtechnik	52
4.1.1.1	Die Zwerchfellatmung	53
4.1.1.2	Die Flachatmung	55
4.1.1.3	Atmung durch den Mund oder durch die Nase?	55
4.1.1.4	Atemübungen	57
4.1.2	Tonbildung und Resonanz	58
4.1.2.1	Die Tonerzeugung	58
4.1.2.2	Die Resonanz	59
4.1.3	Deutliche und verständliche Aussprache (Lautung)	61
4.1.3.1	Lauteinteilung	61
4.1.3.2	Die Lippen und ihre Bedeutung für eine exakte Lautbildung	63
4.1.4	Stimmtechnische Fehler	64
4.1.4.1	Zu starke Belastung der Stimmorgane	64
4.1.4.1.1	Zu lautes und zu hohes Sprechen	64
4.1.4.1.2	Pressen und Aushauchen	66
4.1.4.1.3	Der harte Stimmeinsatz	67
4.1.4.1.4	Zu eifrige Zungen- und Kieferbewegungen	68
4.1.4.2	Undeutliche Aussprache und Aussprachefehler	70
4.1.4.3	Dialekt oder Hochsprache?	72
4.1.5	Abschließende Übungen zur Schulung der Stimmtechnik	74
4.2	Die Modulation	75
4.2.1	Die Betonung	76
4.2.2	Die Veränderung der Lautstärke	79
4.2.3	Die Veränderung der Tonhöhe	81
4.2.4	Die Veränderung der Sprechgeschwindigkeit	83
4.2.4.1	Allgemeine Hinweise	83
4.2.4.2	Die Sprechpause	85
4.2.5	Die Klangfarbe	88
4.3	Sprechen in großen Räumen	90
5	Körpersprache	95
5.1	Allgemeine Grundregeln	96
5.2	Tipps zu den jeweiligen körpersprachlichen Bereichen	98
5.2.1	Die Körperhaltung	98
5.2.2	Die Gestik	101
5.2.2.1	Arten der Gestik	101

Inhalt	IX
5.2.2.2 Kongruenz	102
5.2.2.3 Frequenz	104
5.2.2.4 Souveränität	105
5.2.3 Die Mimik	108
5.2.3.1 Ausdrucksvielfalt	108
5.2.3.2 Überzeugende Mimik	109
5.2.3.3 Blickkontakt	111
5.3 Zusammenspiel verschiedener Sprechenebenen	114
6 Aufbau einer Rede	119
6.1 Vorbereitung einer Rede	120
6.2 Mögliche Redepläne	121
6.2.1 Die Einleitung	128
6.2.1.1 Wohlwollen erwerben	129
6.2.1.2 Interesse wecken	135
6.2.2 Der Hauptteil	140
6.2.2.1 Trennung Zwischen Meinung und Tatsache	141
6.2.2.2 Sachkompetenz unabdingbar	141
6.2.2.3 Argumente bringen	144
6.2.2.4 Gefühle ansprechen	151
6.2.2.5 Sich kurz fassen	155
6.2.3 Der Schluss	157
6.2.3.1 Der Schlusssappell	159
6.2.3.2 Zitat oder Anekdote	161
6.2.3.3 Zusammenfassung	161
6.2.3.4 Typische Fehler beim Schluss	162
6.3 Abschließende Übungen	164
7 Die optimale Präsentation	167
7.1 Neue Möglichkeiten durch Neue Medien	167
7.2 Häufige Pannen und Fehler bei einer Präsentation	168
7.3 Tipps für eine optimale Präsentation	170
7.3.1 Vertraut sein mit der Technik unerlässlich	170
7.3.2 Gute Lesbarkeit der Folieninhalte	171
7.3.3 Einheitliches Erscheinungsbild	172
7.3.4 Zurückhaltung bei Animationseffekten und Stimulanzien	172

7.3.5	Keine überladenen Folien	173
7.3.6	Lebendiger Dialog mit dem Publikum	177
<b>8</b>	<b>Die freie Rede</b>	<b>183</b>
8.1	Was bedeutet „freies Sprechen“?	184
8.2	Vorteile freien Sprechens	185
8.3	Vorbehalte gegen freies Sprechen unbegründet	186
8.4	Aufbau eines Stichwortkonzepts	188
8.5	Übungen	190
<b>9</b>	<b>Steckenbleiben</b>	<b>193</b>
9.1	Formen des Steckenbleibens	194
9.1.1	Der richtige Ausdruck fällt uns nicht ein	194
9.1.2	Verunglückte Satzformulierungen	195
9.1.3	Der Redner verliert den roten Faden	196
9.1.4	Totaler Blackout	197
9.2	Der Kreislauf der Selbsterfüllung	199
9.3	Übung	200
<b>10</b>	<b>Redeangst und Lampenfieber</b>	<b>203</b>
10.1	Was geschieht in unserem Innern beim Lampenfieber?	204
10.2	Warum reagieren wir so in Stresssituationen?	206
10.3	Warum empfinden wir eine Rede als stressauslösenden Faktor?	207
10.4	Wie können wir unser Lampenfieber vermindern?	208
10.4.1	Keine Angst vor einer großen Zuhörerschar	208
10.4.2	Keine übertriebenen Erwartungen an sich selbst	209
10.4.3	Sich gründlich vorbereiten	211
10.4.4	Die rhetorischen Fertigkeiten verbessern	212
10.4.5	Sooft wie möglich öffentlich sprechen	212
10.4.6	Eine dialogische Situation herstellen	214
10.4.7	Sich entspannen	215
10.4.7.1	Tief durchatmen	216
10.4.7.2	Progressive Muskelentspannung	216
10.4.7.3	Autogenes Training (AT)	218

Inhalt	XI
10.4.7.4 Autosuggestive Hilfen	221
10.4.7.5 Systematische Desensibilisierung (Gegenkonditionieren)	222
10.5 Nicht empfehlenswerte Methoden zum Abbau des Lampenfiebers	225
11 Unfares Verhalten in Rede und Gespräch	229
11.1 Persönlich werden	230
11.2 Verwirrung	232
11.2.1 Die Verdunkelung	233
11.2.2 Die Wortschwalltechnik	235
11.3 Die Täuschungstechnik	236
11.3.1 Schön- und Missfärberei durch Worte	236
11.3.2 Die Übertreibung	239
11.4 Defekte bei der Argumentation	242
11.4.1 Falsche Schlussfolgerungen	242
11.4.2 Killerphrasen	244
11.4.3 Falsches Dilemma	246
11.5 Rhetorische Fallen	248
11.5.1 Begriffsdefinitionen abfragen	248
11.5.2 Fragen nach einer genauen Grenze	249
11.5.3 Hypothetische Fragen	250
11.6 Oberhandtechniken	251
11.6.1 Drohen	252
11.6.2 Appelle	253
11.6.3 Kritisieren und korrigieren	254
11.6.4 Nicht beachten	255
11.7 Störtechniken	256
11.7.1 Allgemeine Betrachtungen	256
11.7.2 Zwischenrufe	260
11.7.2.1 Typische Zwischenrufe	260
11.7.2.2 Verhalten bei Zwischenrufen	261
11.7.2.2.1 Allgemeine Grundregeln	261
11.7.2.2.2 Schlagfertigkeit	261
Grundregeln der Rhetorik	277
Allgemeine Erfolgsregeln	277
Sprechstil	277

Sprechtechnik	278
Körpersprache	279
Aufbau einer Rede	281
Die optimale Präsentation	282
Die freie Rede	283
Steckenbleiben	283
Redeangst und Lampenfieber	283
Unfares Verhalten in Rede und Gespräch	284
Literaturverzeichnis	287
Stichwort- und Personenverzeichnis	293