

Körperhaltung



Probiert folgende Positionen aus und entscheidet, welche für das freie Sprechen am besten geeignet sind:

- Position 1:

sitzend, zurückgelehnt, die Hand mit den Notizen auf dem Tisch aufgestützt, die andere auf dem Knie

- Position 2:

stehend, die Füße ca. 20 cm auseinander, in einer Hand die Notizen, der zweite Arm locker herabhängend



- Position 3:

sitzend, die Ellenbogen aufgestützt, Notizen in beiden Händen

- Position 4:

auf dem Tisch sitzend, die Notizen in beiden Händen, selbige ruhen auf den Oberschenkeln

- Position 5:

stehend, die Arme verschränkt, ein Bein vor dem anderen überkreuzt, Notizen in einer Hand

- Position 6:

stehend, ein Bein leicht angewinkelt, die Notizen in beiden Händen



- Position 7:

stehend, die Beine leicht geärgertscht, in einer Hand die Notizen, die zweite Hand in der Hosentasche



- Position 8:

stehend, an den Tisch gelehnt, eine Hand ruht auf der Tischplatte, die andere hält die Notizen



Lautstärke

Selbstverständlich musst du auch laut genug sprechen. Am besten bittest du jemanden in der letzten Reihe, dir durch ein Zeichen anzudeuten, wenn du zu leise bist.

Mimik und Gestik

Die Hand, die nicht mit dem Halten der Notizen beschäftigt ist, sollte immer wieder einmal eine Bewegung ausführen. Manchmal wird dies durch Zeigen von Anschauungsmaterial automatisch passieren, man sollte aber auch seine Worte durch passende Gesten unterstützen. Wenn man zum Beispiel etwas aufzählt, kann man mit den Fingern mitzählen, oder bei Formulierungen wie „einerseits – andererseits“ kann die Hand zuerst nach links, dann nach rechts weisen.

Insgesamt sollte man versuchen, nicht erstarrt vorne zu stehen, sondern natürlich zu bleiben. Zumeist wird dein Gesichtsausdruck während des Vortrags neutral sein, aber probiere öfters dein Gesicht dem, was du sagst, anzupassen. Lächle, wenn du etwas Lustiges erzählst oder mache ein ernstes Gesicht, wenn es um problematische Dinge geht.

A Was musst du hinsichtlich Körperhaltung, Lautstärke sowie Mimik und Gestik beachten?
Schreibe dies auf.

Sich vorstellen (1)



Sich selbst vorzustellen, wird öfters von einem erwartet und sollte daher auch einmal geübt werden. Die folgenden Anregungen sollen dabei helfen. Als Variante kann man auch einen Freund oder eine Freundin vorstellen.

Einleitung und Aufhänger:

Stelle dich vor und begrüße dein Publikum. Du kannst eine lustige/interessante kurze Geschichte zur Person erzählen, um seine Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Hauptteil:

Wähle einige Aspekte (3–5) der Persönlichkeit aus, die du für wirklich interessant hältst und bringe Beispiele oder Anekdoten dazu.

Der folgende Fragebogen soll dir einige Anregungen dafür liefern, er ist aber nicht dazu gedacht, in der Präsentation abgearbeitet zu werden!

Geburtsort: _____

Orte, an denen du gelebt hast: _____

Was, außer Menschen, Tiere und Fotos, würdest du aus deinem brennenden Haus retten? Warum?

Ein Ort, an dem du gerne leben würdest, und warum: _____

Ein Ort, den du gerne besuchen würdest: _____

Mit welcher bekannten Persönlichkeit würdest du gerne essen gehen? Wieso der/die?

Wenn du die Welt verändern könntest, würdest du _____

In 10 Jahren möchtest du gerne _____ arbeiten.



Sich vorstellen (2)



Ein Symbol, das zu dir passt (begründe deine Wahl!). _____

Dein Geburtstag: _____

Das nervt dich: _____

Das politische Anliegen oder die politische Person, das/die besser in der Versenkung verschwinden sollte, ist _____,

weil _____

Das Zeitalter, in das du gerne eine Zeitreise unternehmen würdest, und warum:

Deine liebste humanitäre Organisation – was findest du an denen gut?

Was du an Deutschland magst: _____

Schluss:

Schlage eine Brücke zum Anfang – zum Beispiel, indem du eine in der Einleitung begonnene Geschichte zu Ende bringst oder in anderer Form auf die Einleitung verweist. Dann fasse deine Präsentation noch einmal zusammen und danke deinem Publikum.