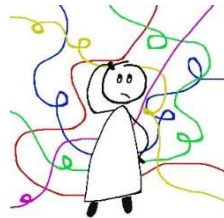


## Neues aus der Mediathek

### Teil 33: Sprechhemmungen im Vortrag



Fotos: Pixabay

Man steht von seinem Platz auf und alle Blicke richten sich auf einen. Der Kloß im Hals wird immer größer und vor Schreck weiß man gar nichts mehr. Fast jeder hat dieses Schreckensszenario schon erlebt... Man soll einen Vortrag vor der Klasse halten und ist furchtbar aufgeregt.

Keine Panik, es gibt ein paar Tricks, um gut durch die Situation zu kommen.

#### 1. Vorbereitung ist alles

- Prüfen Sie zuerst, **wie viel Zeit** überhaupt für den Vortrag zur Verfügung steht. Ein Vortrag von 15 Minuten muss anders aufgebaut sein, als ein Vortrag von einer Stunde.
- Machen Sie sich einen Überblick über die Materiallage. **Was ist das Wichtigste**, was muss unbedingt in den Vortrag rein?
- Stellen Sie sich die **W-Fragen** zu Ihrem Vortrag: Wer? Was? Warum? Wann? Wo? Wozu?
- Sorgen Sie für **Spannung**: Bilder, Geschichten, Beispiele sind gut zur Auflockerung des Vortrags.
- Suchen Sie sich einen spannenden **Einstieg** in den Vortrag.
- Überlegen Sie sich einen **überzeugenden Schluss** als Ausstieg.
- Erstellen Sie ein kurzes **Handout** für die Zuhörer.



## 2. Sprechhemmungen? - Werde zur Rampensau durch Übung!

### a. Strategien für den Vortrag

- Der Vortrag ist fertig geschrieben? Super. Notieren Sie sich am besten **Stichworte auf Karteikarten** und tragen Sie ihn Freunden oder Eltern laut vor!
- Überlegen Sie sich, was Sie machen, wenn Sie im Vortrag den Faden verlieren. Zum Beispiel tiefdurchatmen und auf die Karteikarten schauen. Eine kurze **Sprechpause** macht den Vortrag **nicht** schlecht.
- Was tun, wenn ich eine Frage nicht beantworten kann? Keine Panik, dass kommt bei jedem vor. Gut ist sein Unwissen zuzugeben und zu sagen: „Das weiß ich gerade nicht, aber ich schaue es gerne nach.“ **Überlegen Sie auch im vorab, welche Fragen kommen könnten.**
- Erstellen Sie sich am Vortrag eine Liste mit Materialien, die Sie benötigen, damit Sie am Vortragstag nicht hektisch suchen, oder noch schlimmer, die Hälfte zu Hause vergessen.
- Falls möglich, **Proben Sie einmal im Unterrichtsraum** vor Ort, wo auch der Vortrag stattfinden soll. Dann kennen Sie sich mit den Räumlichkeiten aus.

### b. Diese Fehler sollten Sie vermeiden

- **Diesen Gedanken** sollten Sie **nicht haben**: „Hoffentlich geht das schnell vorbei!“ Denn dadurch werden Sie beim **Sprechen immer schneller** und die Zuhörer können Ihnen nicht mehr folgen.
- Reden ohne Punkt und Komma.
- Auswendig den Text aufzusagen.
- Ablesen des Textes. Der Zuhörer **schaltet** dann irgendwann **einfach ab**.
- Alles Ausformulieren. Besser sind Stichworte.
- **Lügen**. Seien Sie ehrlich. **Es fällt nur auf**, wenn Sie nicht die Wahrheit sagen.

Noch ein Nachtrag: Gegen das rot werden im Gesicht, kann man nicht viel machen. Es ist aber auch nicht schlimm und passiert allen. Außerdem fällt es weniger auf, als man selber denkt.



