**Durchführung einer Rede**

**Brennpunkt: Sprechumsetzung**

**Wichtiges betonen**

Betonungen heben einzelne inhaltliche Elemente aus Ihrem Redefluss hervor!

**Tipps und Denkanstöße**

* Betonen Sie bei Ihrer Rede/Ihrem Vortrag sparsam und gezielt! (Viele Betonungen wirken zwar eindringlicher, können aber die Verständlichkeit Ihrer Rede beeinträchtigen!)
* Wenn Sie schon während der Vorbereitung geklärt haben, was Ihnen wichtig ist, kommen die entsprechenden Betonungen fast von selbst. Verlassen Sie sich darauf!
* Schließen Sie beim Sprechen Sinneinheiten ab, indem Sie ihre Stimme am Ende senken!

**Strukturpausen**

Pausen können strukturelle Hilfen sein und helfen Ihren Zuhörern, sich innerhalb eines Redeflusses zu orientieren.

**Tipps und Denkanstöße**

* Machen Sie sich während eingelegter Redepausen keinen Stress; solche Pausen wirken in aller Regel auf Sie selbst subjektiv länger als sie in Wirklichkeit sind.
* Machen Sie sich bewusst, dass Zuhörer für Pausen in aller Regel dankbar sind, zumal sie dann das Gehörte einordnen können.
* Pausen können aber auch vor einer wichtigen Äußerung gesetzt werden, um den nachfolgenden Inhalt zu betonen (so genannte Spannungspausen).

-> aber: Übertreiben Sie dabei nicht, sonst wirkt Ihr Vortrag etwas theatralisch!

**Sich Zeit nehmen**

Nehmen und lassen Sie sich Zeit fürs Sprechen. Sie dienen niemandem, wenn Sie durch Ihr Referat hetzen.

**Tipps und Denkanstöße:**

* Machen Sie sich bewusst, dass der Inhalt Ihrer Rede/Ihres Vortrags für die Zuhörer größtenteils, oder zumindest zum Teil neu ist. -> Die Zuhörer brauchen folglich mehr Zeit, die Neuigkeiten aufzunehmen und „einzubetten“; als Sie Zeit zum Sprechen Zeit brauchen.
* Wenn Sie sich bei Ihrer Rede/Ihrem Vortrag bewusst Zeit nehmen, gelingt es Ihnen leichter, auf Ihre Zuhörer Ruhe und Sicherheit auszustrahlen!

(Sie wirken dadurch für Ihre Zuhörer – aber auch für Sie selbst – überzeugender!)

* Sprechen Sie bei Ihrer Rede Wörter bewusst bis zum Wortende deutlich.

(Das hindert Ihre Gedanken, Ihrem Sprechen davonzueilen oder sich auf inhaltliche Nebenschauplätze zu verirren!)

* Atmen Sie aus, wenn Sie vor Ihrem Auftritt Nervosität bzw. Stress verspüren.

(Ihr Körper übernimmt das Einatmen selbst – aber nicht immer das Ausatmen!)