***Checkliste: Tipps zum Halten einer freien Rede***

|  |  |
| --- | --- |
| To do | Erledigt |
| Visualisieren Sie die einzelnen Abschnitte Ihrer Rede und die Übergänge. |  |
| Erzählen Sie persönliche Geschichten oder verwenden Sie anschauliche Beispiele, um Ihre Aussagen zu verdeutlichen. Geschichten bleiben im Gedächtnis und erleichtern das freie Sprechen. |  |
| Schauen Sie Ihr Publikum an und halten Sie Blickkontakt.  Dies schafft eine Verbindung und hilft Ihnen, sich auf das Gespräch zu konzentrieren. |  |
| Machen Sie bewusst Pausen, um Ihre Gedanken zu ordnen und dem Publikum Zeit zum Nachdenken zu geben. Pausen wirken professionell und geben Ihnen Zeit zum Durchatmen. |  |
| Wenn es möglich ist, beziehen Sie das Publikum mit in die Rede ein. Stellen Sie Fragen oder bitten Sie das Publikum um Beispiele. |  |
| Wenn Sie nervös sind: Atmen Sie vor der Rede zur Beruhigung ein paar Mal tief ein und aus. Fast jeder ist nervös, aber meistens gibt sich das, wenn Sie erst mit der Rede begonnen haben.  Nehmen Sie Ihre Rede auf und analysieren Sie sie. Bitten Sie Freunde oder Kollegen um Feedback. |  |