

## Überwinden von Redehemmungen

Seminar  
**K 09**

Flüssig und ausdrucksvoll reden zu können, ist von erheblicher Bedeutung für den persönlichen Erfolg: An der Art zu reden, wird oft der gesamte Persönlichkeitswert eines Menschen gemessen. Sicher zu Unrecht, stellt sie doch nur eines von vielen Persönlichkeitsmerkmalen dar und belegt ein mäßig vorgetragener Redebeitrag noch keinen Mangel an wertvollen Gedanken.

Häufig fehlt es nur an bestimmten Redefertigkeiten. Oder aber es steht einem – insbesondere bei Einzelreden vor fremden Personen – die eigene Befangenheit bzw. Nervosität im Wege. Im schlimmsten Falle können derartige Redehemmungen zu massiven Denkblockaden führen, was zum Steckenbleiben in der Rede führen kann und dann die Angstgefühle naturgemäß weiter steigert.

Trost und Hoffnung: Auch Redefertigkeiten lassen sich trainieren und können Redehemmungen dabei systematisch abgebaut werden!

**Seminarziel** Die Teilnehmer/innen werden sich der Ursachen ihrer Redehemmungen bewusst und werden ihnen Möglichkeiten zu deren Überwindung aufgezeigt. Sie erlernen bewährte Vorbereitungs- und Redetechniken, welche die Redesicherheit steigern, und erhalten Gelegenheit, diese in lockerer, entspannter Atmosphäre zu trainieren.

**Inhalte**

- Entstehung von Redehemmungen
- Erkennen der Ursachen eigener Redehemmungen
- Wege zu deren Überwindung
- Einflüsse des natürlichen Stressmechanismus
- Techniken zum Nervositätsabbau
- Analyse des eigenen Redeverhaltens
- Artikulieren von Gedanken und Gefühlen
- Zielgerechte Redekonzeption, folgerichtiger Redeaufbau
- Zweckmäßige Manuskriptformen
- Wirkungsvoller Redestil
- Körperliche und stimmliche Ausdrucksmittel
- Technische Vorbereitung, Hilfsmittel des Redners

**Methodik** Auseinandersetzung mit der Problematik in Lehrgesprächen und Diskussionen. Redeübungen zur Anwendung der erlernten Techniken (zum Teil mit Videoaufzeichnung). Schriftliches Begleitmaterial und Literaturhinweise.

**Teilnehmer** Personen, die ihr Redehemmungspotential senken und ihre Redefertigkeiten steigern wollen. Maximal 8 Teilnehmer/innen.