

Von Dr. Christoph Luchsinger, +41 76 392 03 20, [luchs@schatten-kabinett.ch](mailto:luchs@schatten-kabinett.ch)

- alt Gemeinderat Stadt Zürich (FDP) für die Kreise 1 & 2 und Direktor [www.schatten-kabinett.ch](http://www.schatten-kabinett.ch)
- Universitätsdozent Mathematik
- Gründer [www.acad.jobs](http://www.acad.jobs) : akademische Stellen weltweit – und die besten Jobs in der Privatwirtschaft

### Wie hält man eine gute Rede

Siehe auch [www.schatten-kabinett.ch/52](http://www.schatten-kabinett.ch/52) (Wie bereitet man eine gute Rede vor)

Stunden vorher:

- Genug Schlaf.
- Leichtes Essen.
- Genügend Wasser trinken.

Kleidung:

- Kleidung muss Anlass und Ihrem Image entsprechen.
- Keine auffallende Kleider und Accessoires.
- Sie müssen sich in Kleidern wohl fühlen.
- Hemd mit Ärmeln unter dem Anzug.
- Kniestrümpfe.
- Dezente Farben.

1-2 Stunden vorher nochmals proben.

Wenn Sie den Raum vorher anschauen können, setzen Sie sich mal an verschiedenen Orten (vorne, hinten) in die Zuschauerseite; optimalerweise sogar wenn jemand anders vorträgt.

Kurz vor der Rede:

- Ganz zur Toilette?
- Wasser trinken und bereit haben – trainieren Sie wenn möglich, ohne speichelgenerierende Bonbons auszukommen. Der Körper gewöhnt sich sonst daran.
- Atmung:
  - 1 Minute vorher aufstehen und durch den Bauch; tief: Bauch rein und raus
  - Sagen Sie leise «99» bzw «Löwenbräu» – das öffnet
  - nicht Brustkorb-Bodybuilder-Atmung
  - So bekommen Sie eine vollere Stimme
- Tiefes «M» (als Mann und Frau):
  - 20 Sekunden vor Rede mit leisem Summton «M» Stimme absenken
  - tiefe Stimme tönt überzeugender, bei Mann und Frau
- Ich bin kein Freund von allerlei (kostenpflichtigen) Kursen, aber: Nehmen Sie eventuell 2-3 Stunden Gesangsunterricht oder sogar eine spezialisierte Stunde für Sprecher/Redner, wenn sie bei Aussprache und Atmung Verbesserungspotential vermuten.
- Sich eine angenehme (oder verhasste?) Person vorstellen, zu der man jetzt spricht.

Bei der Rede:

- Nicht vom Blatt ablesen; von allem Anfang an frei üben; mehr dazu auf [www.schatten-kabinett.ch/52](http://www.schatten-kabinett.ch/52) (Wie bereitet man eine gute Rede vor).
- Augenkontakt.
- Gute Aussprache (Artikulation und Lautstärke) und langsam sprechen ist vor allem vor Ausländern und alten Leuten besonders wichtig. -> rote Schilder im Vortrag einbauen
- Ist Ihre Artikulation gut? Beim I-Phone hat es bei «Notizen» eine Aufnahmefunktion: Sie können sprechen und Ihr I-Phone schreibt, was es verstanden hat...
- Fuchteln Sie nicht künstlich wild mit den Armen um sich herum – wenn es nicht automatisch kommt und zu Ihrem Temperament gehört, lassen Sie es besser.
- Im Normalfall nicht auf Zwischenrufe eingehen – im Normalfall verstehen andere Zuhörer weder den Zwischenruf noch macht dann Ihre Antwort darauf Sinn. Im Audioprotokoll eines Parlaments hört man die Zwischenrufe im Normalfall auch nicht.
- Auf dem Podium stehen Sie auch dann unter Beobachtung, wenn Sie nicht sprechen. Machen Sie Notizen zu Aussagen des Gegners und zeigen Sie damit Interesse.
- Bedanken Sie sich beim Publikum zum Abschluss für das Interesse.

Nach der Rede:

- Feedback organisieren! Auch KollegInnen zu Feedback auffordern! Es ist ein Glücksfall, wenn eine professionell geschulte Person den Feedback liefert. Feedback sollte nicht einfach gegeben werden, damit ein Feedback da war. Falls keine professionelle Person den Feedback liefert, so sind folgende Punkte zu beachten:
  - beschreibend, nicht bewertend
  - detailliert
  - anwendbar (Empfänger muss zur Verbesserung fähig sein)
  - unmittelbar auf den Vortrag
  - nicht zuviel auf einmal
- Wenn möglich Videoaufnahme machen lassen und danach analysieren.
- Wenn Sie selber zu jemandem Feedback geben müssen: Sie können die Dokumente [www.schatten-kabinett.ch/52](http://www.schatten-kabinett.ch/52) und [www.schatten-kabinett.ch/53](http://www.schatten-kabinett.ch/53) ausdrucken und dann genau die Sachen markieren, welche zu verbessern sind.
- Es tönt nach Trivialpsychologie, hat aber etwas: wenn man die Leute über einen Fehler informiert, geht die Verbesserung oft über vier Stufen und braucht viel Zeit:
  1. Zuerst machen die Leute etwas weiterhin **unbewusst falsch**.
  2. Dann machen Sie es weiterhin falsch, werden sich dessen aber bewusst ("**bewusst falsch**").
  3. Dann machen Sie es **bewusst richtig** - das braucht Energie und kann nicht der Endzustand sein.
  4. Am Schluss machen sie es **unbewusst richtig** - das ist das Ziel!
- Wurden Sie in der Zeitung erwähnt? -> Link zum Artikel in Ihrer politischen Website einbauen
- Audio-Aufzeichnung? -> Link zur Aufzeichnung in Ihrer politischen Website einbauen
- Rede selber auf Ihrer politischen Website hochschalten.
- Blog dazu schreiben