

# Mit Sprache überzeugen

**RHETORIK.** Herzklopfen, eine zitternde Stimme oder ein kompletter Totalausfall: Vorträge vor großen Gruppen zu halten fällt vielen Menschen nicht leicht. Abfinden muss man sich damit aber nicht – denn Rhetorik kann man trainieren. *Von Alexandra Nagiller*

**D**ie gute Nachricht vorweg: Mit ein bisschen Übung kann jeder lernen, überzeugende Vorträge zu halten. Was es dafür braucht, ist aber nicht nur das Wissen in der Theorie, sondern auch viel Praxis und Feedback, die helfen, besser zu werden. Gleichgesinnte, die an ihren Fähigkeiten arbeiten wollen, treffen sich alle zwei Wochen

im Rhetorikclub Innsbruck, der Teil von Toastmasters International ist, das in mehr als 140 Ländern weltweit vertreten ist, mit über 300.000 Mitgliedern ([toastmasters-innsbruck.at](http://toastmasters-innsbruck.at)). Wir waren an einem Abend dabei.

**Strukturiertes Feedback.**

Um 19 Uhr geht es im Wundervoll, einem Co-Working-Space in Innsbruck, mit knapp 20 Leuten los. Nach ein bisschen Smalltalk, der Begrüßung und einem Warm up für Körper und Stimme fängt der offizielle Teil an – der recht strikten Regeln folgt: Es gibt immer einen Toastmaster, der durch den Abend führt und das Thema des jeweiligen Abends einleitet. Zudem gibt es einen Stegreifreden-Moderator, aber auch einen Zeitnehmer, einen Füllwortzähler und einen Sprach-



FOTO: PRIVAT

stilbewerter. Und eigene Bewerter für die vorbereiteten Reden. Das klingt zunächst kompliziert, macht aber durchaus Sinn – weil jeder sich voll und ganz auf seinen Part konzentrieren kann und so den Rednern noch detail-

lierteres Feedback geben kann.

**Stegreifreden.** Das Thema des Abends ist diesmal die Energiekrise. Nicht unbedingt prickelnd, aber ein Thema das bewegt – und um das sich alles bei den Stegreifreden dreht, die den Redenabend eröffnen. Es gibt ein Schlagwort, wie Atomenergie, Windkraft, Blackout oder Energievampir, dann wird ein Teilnehmer aufgerufen, der nach vorne kommt und spontan gut eine Minute über den Begriff spricht. Eine ganz schöne Challenge, nicht nur aufgrund des Timelimits – bei zwei Minuten gibt's die gelbe

Karte, bei drei die rote. Jeder hat seine eigene Strategie, manches funktioniert besser, manches schlechter. Applaus bekommen aber alle – schließlich gehört auch eine Menge Mut dazu. Auch Benedikt Solka ist mit einer Stegreifrede heute dran. Er ist aktuell Präsident der Toastmasters Innsbruck – und so souverän, dass man es kaum glauben möchte, dass er sich vor einigen Jahren noch richtig unwohl auf der Bühne gefühlt hat: „Ich hatte zu Beginn richtig Herzklopfen und im Rückblick auch nicht wirklich Ahnung davon, was ich mache. Alles war steif und auswendig gelernt“, verrät dieser.

**Die Eisbrecherrede.** Davon ist heute nichts mehr zu merken. Auch nicht bei Andreas,



Heuer fand ein Redewettbewerb in der Bäckerei Innsbruck statt, im Bild Marika Dubiel (Past Präsidentin), Susanne Schwarzl (Vize Präsidentin für Weiterbildung) und Benedikt Solka (Präsident).

der heute seine erste vorbereitete Rede, die Eisbrecherrede, hält. Gemeinsam mit seinem Mentor hat er diese vorbereitet und nun gut vier Minuten Zeit, das Publikum zu fesseln. Es macht ihm sichtlich Spaß,

das Publikum in seine Klettergeschichte zu ziehen. Er nutzt seine Stimme, seine Mimik und Gestik, baut einen Spannungsbogen auf, schon fast wie ein Profi. Die zweite vorbereitete Rede hält Julia on-

line. Wer nun eine fade Frontalansprache erwartet hat, der würde eines Besseren belehrt. Auch Zoom, Teams und Co. können fesseln – wir waren danach fast soweit, gleich mit Eisbaden zu starten.

**Das Feedback.** Wirklich spannend war der nächste Teil: das Feedback für alle. Die vorbereiteten Reden wurden von jedem schriftlich beurteilt und jeweils ein Einzelbewerter gab zu den vorbereiteten Reden ausführliches Feedback – spannend auch für die anderen. Dann gab es noch eine kurze Bewertung für jede Stegreifrede in Sachen Länge, Füllwörter und Sprachstil. „Alle lernen an den Abenden etwas durch das Feedback. Es gibt auch Tipps, wie man etwas besser machen kann.“ ➤



Übung macht den Meister. Dann braucht es meistens auch gar keine Zettel mehr.

**Immobilie verkaufen: Sicher. Fair. Schnell.** Ihr Ansprechpartner in ganz Tirol.

Tel. 05 0100 - 26350, [www.sreal.at](http://www.sreal.at)

**SREAL** Immobilien

Immobilienverkauf &- vermietung, Grundstücksverwertung & Immobilienbewertung

FOTOS: ISTOCK.COM/ LIGHTFIELDSTUDIOS, ISTOCK.COM/ CHAWY\_TEE



FOTO: ISTOCK.COM/ KTORCAP

Und oft gibt es auch Lob – womit die Redner meist gar nicht rechnen. Man selbst ist nämlich meist sein größter Kritiker. Weiterentwicklung ist gut, aber Feedback muss sich auch gut anfühlen und immer konstruktiv sein“, so Benedikt.

**Entwicklungspotential.**

Wenn man mit den Mitgliedern spricht, dann bemerkt man, dass viele nicht nur in Sachen Rhetorik, sondern auch Persönlichkeitsentwicklung bei den Toastmasters große Sprünge gemacht haben bzw. machen. „Das Selbstbewusstsein steigt, Argumentieren fällt leichter und man lernt sich durch die Augen der anderen besser kennen“, beschreibt Benedikt den Reiz der Abende. Er ist fast schon so lange dabei wie Markus Rieder, der den Club in Innsbruck vor knapp fünf Jahren gegründet hat: „Ich komme aus dem

Beratungs- und Trainingsbereich. Mir wurde, als ich in Wien gearbeitet habe, Toastmasters empfohlen – vielleicht habe ich zu viele Füllwörter verwendet (lacht). Das Konzept hat mich sehr weitergebracht. Als ich nach Innsbruck gekommen bin, wollte ich daran anknüpfen – nur leider gab es Toastmasters hier noch nicht. Also haben wir den Club neu gegründet.“

**Führungsqualitäten.** Am 6. Dezember feiert nun der Rhetorikclub seinen fünften Geburtstag, auf den Markus



**„Jedes Mitglied spricht einmal pro Abend – so hat jeder die Möglichkeit, sich zu verbessern und alle sitzen quasi in einem Boot.“**

**Markus Rieder**  
Gründungsmitglied  
Toastmasters Innsbruck

durchaus etwas stolz blickt: „Man lernt zum einen, wie man Reden aufbaut, besser argumentiert oder an seinem Auftritt feilt – hier gibt es recht schnell erstaunliche Weiterentwicklungen. Zum anderen bieten wir fast so etwas wie ein Führungskräfteentwicklungsprogramm: Wer sich im Vorstand engagiert und als Mentor neue Mitglieder unterstützt, lernt viel dazu. Die meisten kommen, um besser zu reden, bleiben aber wegen den Erfahrungen in Sachen Organisation und Führungsstil“

**Feedback als Schlüssel.**

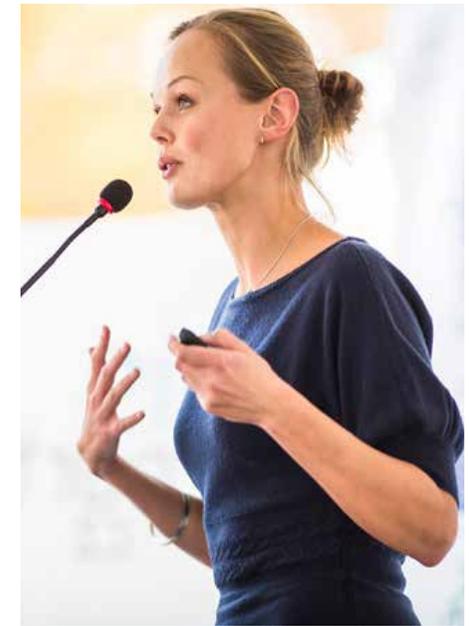
Um besser und auch sicherer zu werden, müssen natürlich Fähigkeiten angewendet werden. „Im Alltag bekommen wir kaum Feedback. Hier gibt es ehrlichen Input, der einen weiterbringt, und einen angstfreien Raum, in dem man auch Dinge probieren kann. Interessant ist oft, wie sehr Fremd- und Selbstwahrnehmung auseinanderliegen, vor allem bei neuen Mitgliedern. Gerade bei diesen ist die Lernkurve aber besonders hoch – es macht Spaß zu sehen, welche großen Schritte sie machen, manchmal richtige Befreiungsschläge“, so Markus.

**Lernen kann jeder.** Für wen sind nun die Toastmasters besonders geeignet? „Ein guter Gradmesser ist der eigene Freiheitsgrad auf der Bühne: inwieweit bin ich Herr/Frau meiner Sinne?

Wer durch Angst gelähmt ist, kann einfach nicht performen. Füllwörter, Stottern, kein roter Faden, kein Kontakt zum Publikum usw. – das alles kann man aber in den Griff bekommen“, versichert Markus. Und was hat er gelernt, das ihn besonders weiter gebracht hat? „Zuhören ist extrem wichtig, und zu beobachten. Und auch, die Wahrnehmungen so mitzuteilen, dass der andere sie annehmen kann und die Möglichkeit hat, sich zu verbessern – das ist gar nicht so leicht, aber extrem wichtig.“ Wer übrigens die Techniken schon perfektioniert hat, aber noch mehr will, der kann an den internationalen Toastmasters- Wettbewerben teilnehmen. Benedikt hat es zum Beispiel letztes Jahr bis

zum Division-Wettbewerb mit Italien, Slowenien und Österreich geschafft.

**Tipp.** Jeder Teilnehmer hat also seinen persönlichen Werdegang, doch ein paar Regeln sind universell anwendbar. Was kann man also tun, um sein aktuelles Können sofort zu verbessern? „Man sollte die Rede auf keinem Fall mit ‚Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit‘ beenden. Der letzte Satz bleibt im Gedächtnis. Beende deine Rede also am besten mit einer Botschaft“, so Benedikt. Und auch Markus hat einen Tipp parat: „Werden viele Füllwörter verwendet? Das bedeutet oft, dass man Pausen nicht aushält und überlegen muss. Also ruhig mal durchatmen, bevor man fortfährt.“



Pure Qualität aus der Bäckerei:  
Therese Mölk bäckt für Baguette

Find us on   
www.therese-moelk.at

**SCHMECKT.  
NACH.  
LEHRE.**



**Bewirb dich noch heute!**  
Schnuppern jederzeit möglich.

**Brot und Gebäck sind genau dein Ding?**  
Dann mach sie zu deiner Zukunft! Mit einer Ausbildung zur/zum Bäcker\*in, Konditor\*in und JETZT NEU Backtechnolog\*in unserer nachhaltigen Bäckerei. Mit erhöhter Lehrlingsentschädigung, bezahltem Öffi-Ticket, Rabatten bei MPREIS & Baguette und Erfolgsprämien.

**THERESE MÖLK**  
Pures Brot.



www.therese-moelk.at/  
karriere/jobs

FOTO: ISTOCK.COM/ WANGSTAL-STUDIO, PRIVAT