

*Herzlich willkommen  
beim  
Toastmasters Club*

**»DIE SPREEREDNER«**

*Informationen für Einsteiger*

Inhalt:

01. Die Toastmasters-Erfahrung
02. Das erste Redeprojekt: Der Eisbrecher
03. Aufgaben bei einem Toastmasters-Abend
04. Mitgliedsbeitrag, Treffen, Organisation

## **01. Die Toastmasters-Erfahrung**

Bei einer Umfrage nach den 10 größten Ängsten stand an zweiter Stelle: die Angst vor dem Tod. Das einzige, was die Befragten noch schlimmer fanden, als zu sterben, war: Vor einer Gruppe zu stehen und eine Rede zu halten.

Man könnte also folgerichtig feststellen: Bei einer Beerdigung möchten die Anwesenden lieber im Sarg liegen, als die Rede davor zu halten.

Damit es nicht soweit kommt, treffen wir, die Spreeredner, uns jede zweite Woche, um dem kleinen Feigling in uns die Angst vor der großen Rede zu nehmen.

Wer von uns hat nicht schon einmal probiert, ein persönliches Gespräch durch einen Anruf oder eine e-mail zu umschiffen? Wer kennt ihn nicht, den Vortrag vor einer großen oder auch kleineren Gruppe, bei dem man sich krampfhaft an einem raschelnden Stück Papier festhält und sich den nächsten Morgen herbeiwünscht?

Und doch: Erfolg braucht gute Kommunikationsfähigkeiten.

Unternehmen suchen Mitarbeiter, die sich klar, selbstbewusst und mit Überzeugungskraft ausdrücken können und die keine Scheu davor haben, mit einem breiten Spektrum von Menschen zu kommunizieren, vom Vorstandsmitglied bis zum Fließbandarbeiter: es gibt keine Ausnahmen. Bewerber mit ausgeprägten verbalen Fähigkeiten sind eindeutig im Vorteil.

## **Reden, Zuhören, Feedback geben**

Als Mitglied der Toastmasters lernst Du, Ideen selbstbewusst und zuversichtlich zu formulieren und zu präsentieren. Anderen zuzuhören, ihre Körpersprache und den Stimmeinsatz zu beobachten und zu bewerten, ist ein wichtiger Baustein für den Ausbau Deiner eigenen Redekompetenz.

Das Toastmasters-Konzept ist nicht vergleichbar mit Universitäts-, Berufsschul- oder anderen formalen Rhetorik-Seminaren. Kursleiter, Lehrer, Noten oder schriftliche Prüfungen gibt es nicht. Jeder lernt von jedem. Die Lernerfahrung findet im Clubumfeld statt. Unsere Clubtreffen sind Workshops, bei denen wir gemeinsam Kommunikations- und Führungsqualitäten erarbeiten und schulen.

Die Aufgaben bei den Clubtreffen sind vielfältig: In ein bis zwei Minuten langen Stegreifreden zu allgemeinen Themen, lernst Du, eine kurze Rede zu improvisieren. Als Toastmaster des Abends führst Du durch die Sitzung und moderierst die Reden an. Die Aufgabe des Bewerter besteht darin, genau zu beobachten und dem Redner konstruktives Feedback zu den Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten seiner Rede zu geben.

## **Die vorbereiteten Reden**

Herzstück des Abends sind die vorbereiteten Reden, die in der Regel zwischen 5-7 Minuten lang sind. Genug Zeit, um Dein Thema zu erörtern, und gleichzeitig dem Clubtreffen einen vernünftigen Zeitrahmen zu geben. Die Grundprinzipien, die Du während einer fünf- bis siebenminütigen Rede erlernst, sind genauso auf eine 40-minütige, formale Ansprache

anwendbar wie auf eine zweiminütige Stegreifrede. Das Ziel ist es, selbstbewusst, klar, überzeugend und mit Begeisterung zu sprechen.

## **Das Handbuch „Kompetente Kommunikation“**

Als Leitfaden zur Vorbereitung Deiner Reden erhältst Du das Handbuch „**Kompetente Kommunikation**“. Das Handbuch besteht aus 10 Redeprojekten, die aufeinander aufbauen. So entwickelst Du Schritt für Schritt Deine rhetorischen Fähigkeiten.

Auftakt ist der Eisbrecher. In Deiner ersten Rede vor dem Club geht es vor allem um eins: „Erzähl uns etwas über Dich.“ Die folgenden Redeprojekte behandeln die Struktur und Absicht Deiner Rede, oder setzen einen Fokus auf die angemessene Wortwahl, Körpersprache und stimmliche Vielfalt. Außerdem lernst Du, richtig zu recherchieren, visuelle Hilfsmittel zu benutzen und andere zu überzeugen und zu inspirieren. Zur Vorbereitung Deiner Reden, solltest Du Dir den Text und Bewertungsleitfaden sorgfältig durchlesen. Dies ist Dein Arbeitsbuch! Schreib etwas hinein und lass andere hineinschreiben.

## **Bewertungen - „Wie war ich?“**

Zu jeder Rede, die Du hältst, gibt Dir ein Bewerter ein schriftliches und mündliches Feedback. Der Bewerter teilt seine persönliche Meinung im Hinblick auf Deine Rede mit, zeigt auf, was gelungen ist, und macht Vorschläge, wie Du Deine nächste Rede noch verbessern kannst. Bewertungen haben immer nur ein Ziel: Dir dabei zu helfen, ein noch besserer Redner zu werden. Wenn Du einige Erfahrung gesammelt hast, kannst Du selber Reden von anderen bewerten.

## **Die ersten 10 Reden geschafft - You did it!**

Wenn Du Dich erfolgreich durch die Grundlagen des öffentlichen Redens gearbeitet hast und Dir damit den Titel: **“Competent Communicator”** erworben hast, wird es Zeit für das Fortgeschrittenen-Programm. Das ganze Programm besteht aus fünfzehn Handbüchern mit jeweils fünf Projekten. Einige Handbücher spezialisieren sich auf berufsbezogene Themen wie z. B. Public Relations, Moderation oder Vorträge mit technischem Inhalt, während andere sich mit Themen wie zwischenmenschlicher Kommunikation, Humor, oder Geschichtenerzählen befassen. Es liegt bei Dir, welche Fähigkeiten Du als nächstes erwerben möchtest.

## **Führungstraining - Everyone’s a leader!**

Bei den Spreerednern erwartest Dich nicht nur Kommunikationstraining. Indem Du einen Clubabend organisierst und andere motivierst, Dir dabei zu helfen, baust Du Deine Führungsqualitäten aus. Mit einer Aufgabe im Clubvorstand kannst Du Ziele für den Club formulieren und dazu beitragen, diese zu erreichen und damit den Club weiterbringen. Du kannst das Förderprogramm für Top-Führungsqualitäten durchlaufen, indem Du Dir ein geeignetes Projekt im Berufs- oder Privatleben suchst. Auch Aufgaben auf anderen Ebenen der Toastmasters-Organisation zu übernehmen, wird Dir dabei helfen, Deine Führungsqualitäten zu entfalten.

## ***Dein Zertifikat - You got it!***

Wenn Du die zehn Projekte des Handbuchs „**Kompetente Kommunikation**“ abgeschlossen hast, erhältst Du die Auszeichnung **“Competent Communicator” (CC)** zusammen mit einem Zertifikat, als Anerkennung Deiner Rednerleistung und als Nachweis für alle, die nicht persönlich Deinen ersten zehn Reden beiwohnen konnten. Auf Wunsch informieren die Toastmasters International Deinen Arbeitgeber schriftlich über diese Leistung.

## ***“Kompetente Führung”***

Neben dem Handbuch „**Kompetente Kommunikation**“ bekommst Du das Handbuch **“Kompetente Führung”**. In diesem Handbuch werden Wege aufgezeigt, wichtige Führungsfähigkeiten im Rahmen der Rollen am Clubabend und bei der Cluborganisation zu üben. Du kannst z.B. zwischen Feedback geben, Planung und Umsetzung oder Zeitmanagement wählen und Deine Rolle ganz auf diesen Schwerpunkt ausrichten. Wenn Du die zehn Bereiche des Handbuchs absolviert hast, erhältst Du die Auszeichnung **“Competent Leader” (CL)**.

Doch das ist nur der Anfang. Mit Redeprojekten aus der **“Advanced Series”** warten neue Gipfel der Kommunikations- und Führungsfähigkeiten darauf, von Dir erklommen zu werden und weitere Titel winken Dir.

## ***Es gibt noch mehr!***

Toastmasters bietet noch zusätzliche Möglichkeiten, Vorträge zu halten und Menschen zu führen, wie zum Beispiel Rednerwettbewerbe. In den Handbüchern „**Kompetente Kommunikation**“ und **“Kompetente Führung”** findest Du Hinweise auf Broschüren, Bücher und andere Programme, die Dir dabei helfen, Deine Kommunikations- und Führungsqualitäten weiter zu verbessern. Diese sind bei Toastmasters International erhältlich und online zu bestellen unter [www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org).

## 2. Das erste Redeprojekt - Der Eisbrecher

(Auszug aus dem Toastmasters Handbuch)

### Das Wichtigste:

In Deinem ersten Redeprojekt wirst Du Dich den Mitgliedern Deines Clubs vorstellen und ihnen Informationen über Deinen persönlichen Hintergrund, Deine Interessen und Deine Ziele geben. Übe die Rede vor Freunden oder Familienmitgliedern, und bemühe Dich, Blickkontakt zu einigen Zuhörern aufzubauen. Wenn Du möchtest, kannst Du bei deiner Rede Notizen benutzen. Bitte lies die gesamte Beschreibung dieses Redeprojekts durch, bevor Du mit der Vorbereitung beginnst.

### Ziele:

- Erstmals vor einem Publikum sprechen
- Redefertigkeiten entdecken, die bereits vorhanden sind, und solche, die noch der Entwicklung bedürfen

**Zeit:** Vier bis sechs Minuten

Du hast jetzt Reden von anderen Clubmitgliedern gehört und wahrscheinlich auch schon an den Stegreifreden teilgenommen. Nun hast Du die Gelegenheit, Deine erste vorbereitete Rede zu halten und damit „das Eis zu brechen“.

Der beste Weg, Deine Redepraxis zu beginnen, besteht darin, über ein vertrautes Thema zu sprechen - über Dich selbst. Dieses Thema ist natürlich viel zu komplex für eine Präsentation, die nur vier bis sechs Minuten dauern soll. Du wirst Dich auf drei oder vier Aspekte Deines Lebens beschränken müssen, die den Clubmitgliedern einen Eindruck von Deiner Person vermitteln soll. Das könnten zum Beispiel Dein Geburtsort, Deine Ausbildung oder Deine Familie sein. Du könntest beschreiben, wie Du zu deiner jetzigen beruflichen Tätigkeit kamst, und was Dich antreibt im Leben. Oder Du könntest erklären, welchen Einfluss ein Ereignis in Deiner Jugend auf Dein Leben hatte.

Sobald Du Dir über die Hauptpunkte Deiner Rede klar geworden bist, verwebst Du sie zu einer Geschichte, die Du Deinen Freunden beim Abendessen erzählen würdest. Lass Deine Zuhörer an persönlichen Erlebnissen teilhaben. Je persönlicher Deine Rede ist, desto enger wird das Verhältnisse zwischen Dir und dem Publikum sein.

### Eröffnung, Hauptteil und Schluss

Wie jede gute Geschichte benötigt auch Deine Rede einen klaren Anfang und Schluss. Formuliere einen interessanten Einleitungssatz, der sofort die Aufmerksamkeit des Publikums erregt. Lern ihn nötigenfalls auswendig und benutze ihn auch dann, wenn Dir im letzten Augenblick noch eine bessere Idee zu kommen scheint. Leg Dir dann noch einen guten Schluss zurecht und lern auch diesen auswendig.

Auswendig gelernter Anfang und Schluss ermöglichen es Dir, die Rede mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen zu beginnen und zu beenden. Bei jeder Rede ist es am besten, einige wenige Hauptpunkte auszuwählen (drei oder höchstens vier) und diese durch Beispiele, Geschichten oder Anekdoten zu verdeutlichen. Wenn Du einen Sachverhalt bloß erwähnst und dann weiterredest, wird ein Großteil Deines Publikums diese Aussage nicht wahrnehmen. Sprich stattdessen den Punkt ein erstes Mal an, wiederhole ihn in anderen Worten, versieh ihn mit Beispielen und formuliere ihn schließlich noch einmal mit wieder anderen Worten. Schließlich willst Du verstanden werden. Es ist wichtig, sich dieses

Vorgehen zur Gewohnheit zu machen. Wähle die Punkte und Beispiele gut aus; zu viel Information könnte Dein Publikum überfordern.

Wenn Du glaubst, dass Du während Deiner Rede Notizen benötigst, schreibe eine kurze Übersicht der Rede auf Karteikarten, die Du dann auf das Vortragspult legst. Schau dort nur dann nach, wenn Du musst. Denk daran: Du sollst reden, nicht (vor)lesen. Viele Redner beginnen, indem sie die gesamte Rede erst einmal ausformuliert aufschreiben; sie dann in logische Abschnitte unterteilen, die jeweils mit einem Stichwort versehen sind; und schließlich nur noch diese Stichworte auf eine Karteikarte schreiben.

## Vorbereitung

Nun ist die Rede fertig, aber bist Du auch bereit, sie zu halten? Übe die Rede, bis Du dich ganz wohl damit fühlst. Du brauchst den Hauptteil nicht auswendig zu lernen, da Du ja alles über das Thema weißt. Wie bereits angesprochen, solltest Du aber den Anfang und den Schluss auswendig beherrschen. Halte die Rede vor einem Familienmitglied, einem Freund oder Deinem Toastmasters-Mentor. Bitte um Kommentare und Hinweise. Sie geben Dir möglicherweise wertvolle Vorschläge.

Wenn Du ein Aufnahmegerät zur Verfügung hast, zeichne die Rede auf und hör Dir die Aufzeichnung genau an. Verändere die Rede nötigenfalls. Die Rede aufzunehmen ist eine der besten Möglichkeiten, Deine Redequalitäten zu verbessern. Sag Dir nicht, dass Du „eine Rede halten“ willst. Denk lieber an eine Aussprache unter Freunden, denen Du Informationen von gemeinsamem Interesse mitteilen willst. Du brauchst vor dem Publikum keine Angst zu haben: Alle Deine Zuhörer haben dieselben Gefühle erlebt wie Du jetzt. Sie wünschen Dir allen Erfolg, und sind bereit zu helfen.

Dein Aussehen ist wichtig. Erscheine gepflegt und angemessen gekleidet zu Deinem Vortrag. Dann fühlst Du dich auch wohl in Deiner Haut. Du wirst Dir dann keine Gedanken über Deine Erscheinung mehr machen, sondern Dich auf Deine Rede konzentrieren. Du wirst mehr Selbstvertrauen haben, weil Du weißt, dass Du einen guten ersten Eindruck auf das Publikum gemacht hast.

## Vortrag

Wenn Du Deine Rede vorbereitet und geübt hast, entspann Dich. Alle Redner sind nervös, egal wie erfahren sie sind. Tatsächlich kannst Du diese nervöse Energie für Dich einsetzen, um mit Deiner Rede anregender zu sein. Niemand wird das leichte Zittern in Deiner Stimme bemerken, und es wird ohnehin in dem Maße verschwinden, in dem Du Dich auf Deine Rede einlässt.

Während Du vom Moderator des Treffens vorgestellt wirst, hast Du Zeit, tief ein- und ganz langsam wieder auszuatmen. Das hilft, Deine Stimme füllig und natürlich klingen zu lassen. Beginn, indem Du Dich dem Moderator des Treffens zuwendest und sagst „Lieber Moderator“ oder „Lieber Toastmaster des Abends“. Danach schaust Du das Publikum an und begrüßt es: „Liebe Spreeredner, liebe Gäste“ oder „Liebe Toastmaster und Gäste“. Mach eine kleine Pause und beginn dann mit der (auswendig gelernten) Redeeröffnung.

Während des Vortrages solltest Du mit verschiedenen Mitgliedern des Publikums Blickkontakt halten. Schau dabei eine Person für einige Sekunden an, danach eine andere. Auf diese Weise fühlen sich die Zuhörer angesprochen und eingebunden in Deine Rede. Wirf dabei gelegentlich einen kurzen Blick zum Zeitnehmer.

Wenn das rote Licht angeht, solltest Du Deine Rede zügig beenden. Wann immer Du sprichst, beachte bitte die Zeitvorgaben.

Mach Dir keine Sorgen, was Du mit Deinen Händen anfangen sollst. Lass sie einfach an der Seite herabhängen, wenn Dir das angenehm ist. Du wirst später Gelegenheit haben, die Möglichkeiten der „Körpersprache“ zu üben.

Beende die Rede mit Deinem (auswendig gelernten) Schluss. Manche Redner fügen am Ende ein „Vielen Dank“ ein als Zeichen, dass sie fertig sind. Das ist nicht notwendig. Nick stattdessen nach den Schlussworten dem Moderator des Treffens zu, sag „Lieber Moderator“ oder „Lieber Toastmaster des Abends“ und genieße den Applaus.

## **Deine Bewertung**

Nachdem Du geendet hast, wirst Du wahrscheinlich sofort beginnen, Dich selbst zu bewerten, noch bevor Du Deinen Sitzplatz wieder erreicht hast. Du denkst vielleicht, dass Du einige der besten Stellen der Rede ausgelassen hast. Jeder Redner hat solche Gedanken. Gratuliere Dir zunächst einmal selbst dazu, dass Du Deine erste Rede gehalten hast.

Danach kannst Du die Aspekte Deiner Rede schriftlich festhalten, die Dir gefallen haben, und auch diejenigen, an denen Du noch arbeiten möchtest - damit Deine nächste Rede noch besser wird. Um Deine Selbstbewertung zu ergänzen, ist Dir ein erfahrener Toastmaster zugeordnet worden, der Deine Leistung bewerten soll. Übergib ihm vor Beginn des Treffens Dein Handbuch, damit er Kommentare auf dem Bewertungsbogen für dieses Redeprojekt abgeben kann. Dadurch erhältst Du dauerhafte Aufzeichnungen über Deine Fortschritte. Wenn Du möchtest, dass Dein Bewerter sein besonderes Augenmerk auf bestimmte Dinge legen soll, informiere ihn rechtzeitig von Deinem Wunsch.

Bitte nach dem Ende des Treffens auch andere Clubmitglieder um weitere Kommentare zu Deiner Rede. Vielleicht bekommst Du auch ein paar geschriebene Kommentare während des Treffens. Diese Kommentare können hilfreich für Dich sein; lies sie aufmerksam durch. Denk daran, dass jede Bewertung Ausdruck davon ist, wie die betreffende Person Dich und Deine Rede empfunden hat. Diese Meinungen sind meistens (aber nicht immer) nützlich für Deine Entwicklung.

## **Die Checkliste für den Redner**

- Bring das Handbuch mit zum Treffen, wann immer Du eine Rede zu einem darin enthaltenen Projekt halten willst.
- Gehe Deinen Vortrag mit Deinem Mentor durch.
- Besprich spezielle Punkte und Wünsche mit Deinem Bewerter, bevor Du die Rede hältst.
- Gib Deinen Reden einen Titel, der das Thema andeutet oder auf Deinen Vortrag neugierig macht. Der Moderator des Abends wird Dich und Deine Rede mit diesem Titel ankündigen.
- Gib vor Deiner Rede das Handbuch Deinem Bewerter, so dass er den Bewertungsbogen lesen und ausfüllen kann.
- Sei nicht entmutigt oder verärgert, wenn Dein Redebewerter Dich „missverstanden“ hat. Auch Bewerter sind Menschen und haben unterschiedliche Erfahrungen, und Bewerten wie Redenhalten sind Fähigkeiten, die man nur durch Üben erwirbt.

### **03. Aufgaben bei einem Toastmasters-Abend**

Die **Redner** halten nach den Toastmaster-Handbüchern vorbereitete Reden. In der Regel sind diese 5-7 Minuten lang, für Fortgeschrittene auch länger.

Die **Bewerter** geben jedem Redner ein persönliches, motivierendes Feedback mit Tipps für das nächste Mal.

Der **Zeitnehmer** misst die Zeit der Redebeiträge und signalisiert dem Redner durch eine Ampel, ob er oder sie - in Bezug auf die Zeitvorgabe - im grünen, gelben, roten Bereich ist.

Der **Stegreifrednermoderator** sorgt dafür, dass jeder Teilnehmer am Abend nach vorne kommen und einen Redebeitrag leisten kann. Er bereitet Themen vor, zu denen der Stegreifredner aufgerufen wird und dann spontan eine bis zwei Minuten redet. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Der **Toastmaster des Abends** moderiert und leitet durch den Abend.

### **04. Mitgliedsbeitrag, Treffen, Organisation**

Wie fast jeder Club finanzieren auch wir uns aus Mitgliedsbeiträgen. Diese betragen halbjährlich 60,- Euro und sind im März bzw. September zu bezahlen. Der Mitgliedsbeitrag für das laufende Halbjahr richtet sich nach dem Eintrittsmonat. Für die ersten Handbücher fällt für neue Mitglieder eine einmalige Aufnahmegebühr von 20,- Euro an.

Fällt der Eintritt in den Monat ... beträgt der erste Mitgliedsbeitrag:

April/Oktober	60,- €
Mai/November	50,- €
Juni/Dezember	40,- €
Juli/Januar	30,- €
August/Februar	20,- €
September/März	10,- €

### **Regelmäßige Treffen der Spreeredner**

Zeit: Jeden zweiten und vierten Donnerstag von 19:30 bis 21:30 Uhr.

Treffpunkt: CVJM Berlin, Einemstraße 10, 10787 Berlin-Schöneberg

Anfahrt: Über Nollendorfplatz

U-Bahnlinien U1, U2, U3, U4

Bus M19, 106, 187

Weitere Infos: [www.spreeredner.de](http://www.spreeredner.de)

### **Organisation der Clubabende**

Die Organisation der Clubabende erfolgt über Easy Speak. Hier ist auch die aktuelle Agenda der Clubabende und der Weiterbildungsstand einzusehen. Ein Profil mit Benutzername und vorläufigem Kennwort (Kennwort wird durch das Mitglied geändert) wird nach Zahlung des Mitgliedsbeitrages erstellt und das Neumitglied über die Zugangsdaten informiert.

VP Education, VP Membership und President sind bei Fragen und Problemen gerne behilflich.

### **Gäste sind jederzeit willkommen!**

::: April 2011 ::: Markus Bischofberger ::: Wir danken den Rheinrednern für ihre freundliche Unterstützung :::