

Stegreifrede? So klappt die freie Rede ohne Nervosität und Schweißperlen auf der Stirn.

Der Firmenchef rumpelt seinen Abteilungsleiter an, das Familienoberhaupt nickt Ihnen auf der Privatfeier aufmunternd zu: „Mensch, sag doch auch ein paar Worte!“. **Stegreifrede!** Egal, ob im Job oder im Privatleben – spontan einen kurzen Vortrag, eine Präsentation oder eine kleine Rede zu halten fällt den wenigsten leicht. Mit ein paar einfachen Tipps und Tricks lassen sich solche Situationen aber mühelos meistern.

Die Stegreifrede: Be prepared!

Die entscheidende Frage

„Was wäre wenn...?“

Je früher Sie sich mit dieser Eventualität auseinandersetzen, desto weniger werden Sie hinterher überrascht sein.

Die Situation

Sind Sie auf einer Veranstaltung und Sie stellen in deren Verlauf plötzlich fest, dass generell Reden gehalten werden? Dann freunden Sie sich schon mal mit dem Gedanken „**Was wäre wenn...?**“ an.

📌 Vorbereitung ist alles – auch bei der spontanen Rede. Wer mental vorbereitet ist, wird nicht kalt erwischt.

Struktur: Die „3“ wird's richten

Der Hauptgrund, warum Präsentationen oft für den Redner und noch öfter für die Zuhörer in einem Fiasko enden, ist die **fehlende Struktur**. Eine Präsentation wie zum Beispiel die Stegreifrede ist der kleine Bruder eines Kinofilmes – und nur ganz wenige Kinofilme, bei denen der Regisseur ohne Konzept wild drauf losgefilmt hat, sind zu Blockbustern mutiert.

Finden Sie für Ihre Stegreifpräsentation eine Struktur und bedienen Sie sich der „3“.

Vertrieb

In Verkaufsschulungen wird die **3** als optimale Auswahlgröße genannt.

Numerologie

Die Zahl 3 gilt als „**Symbol für die Dreiheit der Schöpfung**“ – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.

Ägypten

In Ägypten galt das **Dreieck als heilig**.

Gehirn

Unser Gehirn ist – vereinfacht – in **drei Bereiche** eingeteilt: Stamm-/Kleinhirn, limbisches System und Cortex/Neocortex.

Nun denn, wenn die „3“ schon so wunderbar ist, dann sollten wir sie auch nutzen! Schaffen Sie eine **simple Dreierstruktur** für Ihre Spontanpräsentationen bzw. Stegreifreden.

Das Gerüst: Vier bewährte Dreier-Strukturen

Und so kann das Gerüst für Ihre Stegreifrede aussehen:

A) Gestern – Heute – Morgen

1. **Gestern** – wurden wir noch belächelt.
2. **Heute** – werden wir wahrgenommen.
3. **Morgen** – wird sich die Konkurrenz warm anziehen müssen.

B) Früher – Heutzutage – In Zukunft

1. **Früher** – ist man noch mit der Pferdekutsche durch die Stadt gefahren.
2. **Heutzutage** – geht das sehr bequem mit dem Auto.
3. **In Zukunft** – werden wir schweben und unsere Technologie wird ganz vorne mit dabei sein!

D) Erstens – Zweitens – Drittens

1. **Erstens** – hat meine Idee den Vorteil, dass...
2. **Zweitens** – kann man mit meiner Idee...
3. **Drittens** – wird meine Idee...

E) Pro – Contra – Meine Meinung

1. **Pro** – Das spricht für den Vorschlag!
2. **Kontra** – Das spricht gegen den Vorschlag!
3. **Meine Meinung** – Ich finde, wir sollten...

Bei Stegreifreden gilt: immer persönlich werden!

Bei festlichen Ansprachen und Beleidigungen gilt dasselbe Prinzip: **immer persönlich werden!**

Beispiel Hochzeit

Bei der Hochzeit meines Bruders bin ich unvermittelt vom Brautpaar gebeten worden, eine Rede zu halten. Ich hatte die Wahl, aus der Position aller Gäste zu sprechen im Sinne von „Wir freuen uns sehr, dass wir alle heute von Euch eingeladen wurden“ oder aus meiner ganz persönlichen Perspektive „Ich als Bruder des Bräutigams“. Ich entschied mich für letztere Variante.

Beispiel Führungskraft

Wenn Sie eine Abteilung in einem Unternehmen leiten, haben Sie beispielsweise bei einer Rede die Wahl, als Führungskraft zu Ihrer Mannschaft zu sprechen („Wir in der Führungsmannschaft sind uns einig“) oder als Teil des Teams („Jeder einzelne von uns hat in diesem Jahr Enormes geleistet“).

Ein Praxisbeispiel: Die Hochzeitsrede

Bei der Stegreifrede anlässlich der Hochzeit meines großen Bruders hat mein schnell zusammengestelltes Gerüst so ausgesehen:



Vergangenheit

„Als ich noch klein war, habe ich von meinem großen Bruder so wichtige Dinge gelernt wie den ersten Lungenzug..."



Gegenwart

„Heute stehe ich hier, schaue mir mein Bruderherz so an und stelle fest: Respekt, aus ihm ist ja doch noch was Anständiges geworden..."



Zukunft

„Und nachdem jetzt alle meine Geschwister unter der Haube sind, spüre ich einen gewissen Druck auf meinen Schultern lasten. Wer weiß – vielleicht sitze ich ja in einem halben Jahr hier an seiner Stelle und er hält eine flammende Rede auf mich!"

Lang ist nicht gleich gut – die beste Stegreifrede ist immer die Kürzeste.

„Meine Damen und Herren, wir alle wissen: Die besten Reden sind die kürzesten. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit.“

Viele Redner glauben, um bleibenden Eindruck zu hinterlassen, sei nur eine lange Rede eine gute Rede. Dass es auch anders geht, hat ein Redner bei einem Kongress bewiesen, bei dem alle Vorredner ihr Zeitlimit überschritten hatten. Als er endlich anmoderiert wurde, war es bereits weit nach Mittag und die Zuhörer hatten Hunger. Unmut machte sich breit, mündete aber sehr schnell in einen **tosenden Applaus**, als der Redner sich das Mikrofon schnappte und sagte:

- ❏ **Ein bleibender Eindruck.** Kürze ist eine Tugend – nicht eine Schwäche. Wer wenig sagt und viel meint, bleibt im Gedächtnis.

Baumgartners Trickkiste – Tipps 1 bis 4

So gelingt's garantiert mit der nächsten Stegreifrede! Hier sind die ersten vier Tipps aus der Trickkiste:

1 Knackiger Einstieg und Schluss

Überlegen Sie sich einen knackigen Einstieg und einen knackigen Schluss. Sollten Sie auf einer Feier eingeladen sein, bietet es sich an, dass Sie am Ende Ihrer Stegreifpräsentation das Glas auf den Gastgeber erheben.

3 Nicht zu schnell reden!

Je gemäßiger Sie gleich zu Beginn reden, desto mehr Zeit gewinnen Sie, Ihre Gedanken zu ordnen und zu formulieren.

2 Niemals mit „Also“, „Nun“, „So“ oder „Tja“ anfangen

Fangen Sie einen Vortrag oder eine Präsentation niemals mit „Also“, „Nun“, „So“ oder „Tja“ an. Das klingt unbeholfen. Danken Sie stattdessen Ihrem Vorredner und legen Sie mit Ihrer Kernaussage los.

4 Ruhig stehen bleiben

Zuviel Rumtänzelei macht Sie und Ihr Publikum nervös. Denken Sie dran: Ihre Bewegungen beeinflussen in hohem Maße Ihr Sprechtempo.

Baumgartners Trickkiste – Tipps 5 bis 8

Die letzten vier Tipps für Ihre perfekte Stegreifrede:

Füllwörter und „Weichmacher“ vermeiden

Vermeiden Sie Füllwörter und „Weichmacher“ wie „also“, „eigentlich“, „einfach“, „ganz“, „halt“, „immer“, „sehr“.

Überflüssige Konjunktive vermeiden

Vermeiden Sie überflüssige Konjunktive wie „könnte“, „sollte“, „müsste“ usw.

Keine allgemeine Ansprache

Verwenden Sie keine allgemeine Ansprache.
Verwenden Sie statt „man“ die Anrede „**Sie**“.

Viele Anekdoten erzählen

Erzählen Sie viele Anekdoten – **sie sind das Salz in der Suppe.**

Wollen Sie mehr wissen?

Sie wollen mehr wissen über richtig gute Präsentationen? Sie wollen sich selbst, Ihre Firma, Ihre Ideen und Produkte/Dienstleistungen **professionell und mit Leichtigkeit präsentieren**?

Dann ist vielleicht das 1-Tages-Bootcamp **BEGEISTERND PRÄSENTIEREN** genau das richtige für Sie.

Den Link dazu und weitere Tipps und Tricks finden Sie [hier](#).

Vorbereitet sein

Freunden Sie sich frühzeitig mit dem Gedanken „Was wäre wenn...?“ an.

Struktur nutzen

Setzen Sie auf die magische Dreierstruktur für klare, überzeugende Reden.

Persönlich werden

Sprechen Sie immer aus Ihrer ganz persönlichen Perspektive – das macht den Unterschied.

Kurz und knackig

Die beste Stegreifrede ist immer die kürzeste. Weniger ist mehr.