



# 19./20. 10. 2005 in Mannheim

HOME | ABO-ANGEBOTE | ANZEIGEN | INSERIEREN | ARCHIV | MEDIA-DATEN | ONLINE-WERBUNG | KONTAKT

**Frankfurter Rundschau**  
**ONLINE**

FR Home | Wirtschaft & Börse | Karriere

Frankfurt am Main, 23.10.2005

Karriere

Tagesinhalt  
Topthema: Weltjugendtag  
Bildergalerien

#### Ressorts

Nachrichten & Politik  
Wirtschaft & Börse  
Wirtschaft  
Wirtschaft Überblick  
Netzwerk  
Börse  
Verbrauchertipps  
Immobilien  
Karriere  
Bewerbungstipps  
Sport  
Kultur & Medien  
Frankfurt & Hessen  
Freizeit  
Computer & Internet  
Wissenschaft  
Mobil  
Wetter

#### Anzeigen

Stellen  
Immobilien  
Autos  
WebFinder  
Informationen

#### Service & Kontakt

Kontakt  
Impressum FR  
Archiv & CD-ROMs  
Wir über uns  
Abo-Angebote & Service  
Einzelverkauf  
Sonderverkauf  
Mediadaten Print  
Mediadaten Online  
FR-Altenhilfe  
FR-Bücher  
Nest-Verlag  
Partnersuche  
FR-Reisen

#### Übersicht

E-Paper  
my FR online  
Volltextsuche  
14-Tage-Archiv  
Sitemap  
plan.Fmobile: Handy-Tipps  
Newsletter  
Diskussionsforum  
Alle Dossiers  
Alle Serien  
Alle Votings  
Hilfe

#### Suche

## Ohne Angst das Wort ergreifen

**Bei den Toastmasters lernen auch Ungeübte, frei zu reden / Konzept des nicht kommerziellen Clubs geht auf Lampenfieber, schweißnasse Hände, Angst, kein Wort herauszubekommen: Viele Menschen empfinden es als unangenehm, eine Rede oder einen Vortrag zu halten. Sie fürchten zu versagen. Bei den Toastmasters lernen sie in lockerer Atmosphäre, dass reden auch Spaß machen kann.**  
**VON SUSANNE WÄCHTER**

Köln · 29. Juli · Jedes Mal, wenn ihr Chef sie bat, eine Präsentation vorzubereiten, schlief sie schon Tage vor dem Termin schlecht. Allein der Gedanke etwas vor einer Gruppe von Menschen erzählen zu müssen, trieb ihr den Angstschweiß auf die Stirn und hektische Flecken an den Hals. Bei den Toastmasters lernte Claudia Flügel, dass reden Spaß machen kann. "Unvorstellbar, dass ich so etwas mal mache." Wenn Claudia Flügel zurückblickt, sieht sie zwar eine aufgeschlossene, fröhliche Person - die aber schüchtern ist, wenn es darum geht, beim Reden im Mittelpunkt zu stehen. "Dann ging gar nichts mehr."

Viele Menschen haben schlichtweg Angst, vor einer Gruppe zu sprechen, dabei ist reden so wichtig. Im Job beim wöchentlichen Abteilungsmeeting, beim Vorstellungsgespräch oder beim Referat an der Universität. Wer etwas erreichen will, muss reden können.

Vielleicht gibt es deshalb so viel Literatur zum Thema. Auch am Angebot von Rhetorik-Workshops mangelt es nicht. Nur leider sind sie häufig sehr teuer. Und mal ehrlich, wer wird schon in zwei Tagen zum Profi-Redner? Auch bei den Toastmasters, einer nicht kommerziellen Bildungsorganisation, die ihren Mitgliedern für 60 Euro im Jahr ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kommunikations- und Führungsfähigkeit anbietet, lernt das keiner in ein paar Tagen. Aber nach den ersten Malen fühlte sich auch Claudia Flügel zusehends sicherer am Rednerpult.

### Jeder muss ans Rednerpult

Einmal pro Woche treffen sich die Redner und üben nach einem festen Ritual die freie Rede. Um möglichst jedem Teilnehmer das Reden zu ermöglichen, gibt es viele Gelegenheiten, das Wort zu ergreifen. Ein Toastmaster des Abends leitet durch die Veranstaltung. Ein anderer stoppt die Redezeit. Jeder erhält Aufgaben, kaum einer kommt "ungeschoren" davon. Vom Sitzen und Zuhören allein lernt man schließlich nichts, so das Credo der Gruppe.

Geredet wird entweder spontan - was den Rednern in den Sinn kommt - oder nach einem zuvor festgelegten, aber frei gewählten Thema. Um den Titel "competent Toastmaster" zu erhalten, müssen die Redner viele Stufen durchlaufen.

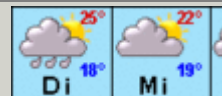
"Das macht echt Spaß", sagt Franz Lauterbach von den "Cologne Toastmasters" aus Köln. "Und der Lerneffekt ist bei regelmäßiger Teilnahme schon nach den ersten zwei Monaten spürbar."

Das Konzept klingt simpel. Jeder soll bei den wöchentlichen Treffen möglichst zu einem Redebeitrag kommen. Das kann spontan sein, oder geplant und vorbereitet. Jeder lernt in der Gruppe von jedem. Durch die ständige Rückmeldung der anderen Teilnehmer erhält jeder Redner sofort ein Feedback auf seinen Vortrag. "Learning by doing" ist das

#### Letzte Meldungen

**00:17** - Verfassungsrichter beraten über Urteil zu M...  
**23:48** - Ölpreisanstieg Kursgewinne  
**23:46** - Mindestens fünf bei Bombenexplosion na...  
[alle Meldungen](#)

#### Wetter



#### In diesem Kanal

##### Bewerbungstipps

Wie schreibt man eine erfolgreiche Bewerbung? Muss ich alles beachten, wenn ich eine neue Stelle suche?

##### Standfestigkeit im Bewerbungsgespräch

Wie Sie sich in der Position behaupten, ohne sich selbst zu verraten.

##### Hartz IV - ein Überblick

Wenn Sie als Hartz IV Empfänger geworden sind, geben wir Ihnen Tipps, die Ihnen helfen beim Umgang mit der Hartz IV-Fragebogen für II.

[Alle Dossiers](#)  
[Alle Serien](#)

#### Anzeige

##### Goooooogle-Anzeigen

##### Ängste bewältigen

Individuelle, intensive Therapie gegen Ängste und Panikattacken.  
[www.christoph-dornier-kliin.de](http://www.christoph-dornier-kliin.de)

##### Angst - Depressionen

? Oft fehlen Mikronährstoffe! Genaue Mikronährstoffanalyse.  
[diagnostisches-centrum.de](http://diagnostisches-centrum.de)

#### Börse aktuell



Konzept.

DRUCKEN VERSENDEN LESERBRIEF

[ document info ]

Copyright © Frankfurter Rundschau online 2005

Dokument erstellt am 30.07.2005 um 00:00:55 Uhr

Erscheinungsdatum 30.07.2005 | Ausgabe: GES | Seite: 23

[▲ SEITENANFANG](#)REALISIERT VON **EVOLVER MEDIA**®