



Isabel García

# Ich REDE.

in der Schule.

Bessere  
mündliche Noten

---

1 MP3 CD

„Jetzt redest Du“ im neuen Design –  
für Schüler im Alter von 8 bis 15 Jahren



## → Was ist Rhetorik?

---

Rhetorik ist Kommunikation mit und ohne Worte. Sie umfasst alles, was du mit Worten, mit deiner Stimme, mit deinem Gesicht, mit Blicken, mit deiner Körperhaltung und mit deinen Bewegungen ausdrückst.

Deine Kommunikation – also wie du gehst, stehst, schaut und redest – wird von deinen Mitmenschen genau beobachtet. Sie machen sich auf diese Weise ein Bild davon, wer und wie du bist. Es ist deshalb wichtig, einige Regeln zu beachten, damit du von anderen als stark wahrgenommen wirst.

Ein starker Auftritt wird dir in der Schule helfen. Denn starke Schüler werden seltener gemobbt und gehänselt. Starke Schüler können sich durchsetzen. Und starke Schüler können gute Referate halten.

## → Das Referat

---

Wenn du ein Referat hältst, wünschst du dir sicher, dass du eine gute Note bekommst. Wichtig dafür ist, dass dein Lehrer und deine Mitschüler, also dein Publikum, dir interessiert zuhören.

Am leichtesten erinnert sich dein Publikum an den Anfang und an den Schluss deines Vortrags. Deshalb solltest du dir besonders gut überlegen, wie du diese interessant gestaltest. Selbst wenn du in der Mitte des Referats mal nicht weiter weißt und unsicher wirst, ist das nicht so schlimm, weil sich am Ende kaum jemand daran erinnert. Um deine Lehrer und deine Mitschüler zu beeindrucken, solltest du sie am Anfang und am Ende überraschen.

### Du kannst zum Beispiel:

- ein Lied singen oder einen Text rappen
- auf einem Instrument vorspielen
- ein Bild herzeigen
- einen kurzen Film abspielen
- eine Passage aus einem Buch vorlesen
- ein Zitat vorstellen

---

### Ablaufplan eines Referats

- Der Aufbau eines Referats besteht aus Pause, Anfang, Mittelteil, Ende und wieder Pause.
- Das Ende ist noch wichtiger als der Anfang. Denn mit deinem Ende entscheidest du, mit welchen Gedanken und Gefühlen deine Mitschüler und der Lehrer den Klassenraum verlassen.

### So fängst du dein Referat an ...

- Du stehst auf, gehst nach vorne und stellst dich aufrecht hin.
- Du lächelst, schaust dich entspannt um und wartest bis es ruhig ist.
- Wenn alle still sind, fängst du mit dem Anfang an, den du dir ausgedacht hast.
- Falls deine Mitschüler von Anfang an still sind, zählst du innerlich bis zehn und fängst mit deinem Anfang an.

- Du sagst, worum es in deinem Referat geht, und gibst einen kurzen Ausblick darauf, was du deinen Mitschülern alles erzählen willst.

### So endet dein Referat ...

- Dein ausgedachtes, überraschendes Ende greift den Anfang deines Referats wieder auf.
- Es ist wichtig, dass du bis zum Schluss mit vollem Einsatz bei der Sache bist.
- Am Ende deines Vortrags machst du eine lange Pause. Du flüchtest nicht auf deinen Platz, sondern bleibst vor der Klasse stehen, bis dein Referat wirklich vorüber ist.

---

## Hilfsmittel beim Referat

Suche dir für dein Referat Hilfsmittel, die dich unterstützen. Du kannst alles mit vor die Klasse nehmen, was dir hilft. Hier einige Beispiele und Ideen:

- CD-Spieler, um Musik vorzuspielen
- Instrument zum Musizieren
- Beamer, um einen Film vorzuführen
- Tafel im Klassenzimmer
- Flip-Chart
- Fotos oder selbstgemalte Bilder
- Bücher mit schönen Bildern zum Herumreichen
- Karteikarten für Notizen und Stichworte

## → Lampenfieber

---

Wenn du Lampenfieber bekommst, werden deine Beine weich, deine Hände zittern und du hast Angst, dass du alles vergisst oder einen Fehler machst. Dagegen helfen folgende Tricks:

### **Tipp 1: Die richtige Atmung**

Lampenfieber hängt stark mit deiner Atmung zusammen. Wenn du aufgeregt bist, atmest du sehr hektisch. Und du atmest dabei mehr ein als aus. Es gibt aber ein einfaches Mittel dagegen: Atme kurz ein und dann so lange wie möglich aus. Wenn du das drei bis vier Mal hintereinander tust, wird dein Körper ruhig und du kannst dich wieder konzentrieren.

### **Tipp 2: Lass dir den Rücken stärken**

Ein anderer Trick, Lampenfieber loszuwerden, sieht so aus: Stell dir vor, dass du nicht allein vor der Klasse stehst, sondern dass eine Gruppe hinter dir steht und dir den Rücken stärkt. Das können zum Beispiel Sido oder Bushido mit ihren Rappergangs sein oder auch ein Gospelchor. Diese Vorstellung bewirkt, dass du dich sicherer fühlst. Und du wirst merken, dass auch dein Lampenfieber weniger wird.

---

### **Tipp 3: Stell dich deiner Angst**

Stell dir einen oder zwei Tage vor deinem Referat genau vor, was alles schief gehen könnte. Zum Beispiel, dass du beim nach vorne Gehen stolperst und alle über dich lachen. Oder dass dir nicht einfällt, was du sagen willst. Diese Übung hilft dir dabei, herauszufinden, wovor du dich genau beim Referat fürchtest. Und das ist wichtig. Denn je weniger du weißt, wovor du eigentlich Angst hast, desto weniger kannst du die Angst besiegen.

Wenn du also weißt, wovor du wirklich Angst hast, kannst du vorher schon versuchen, etwas dagegen zu tun. Du hast zum Beispiel Angst, dass du vor der Klasse den Text vergisst? Dann schreib dir Karteikarten. Außerdem wirst du sehen, dass die Wirklichkeit niemals so schlimm werden wird, wie du sie dir vorgestellt hast.

---

### **Was passiert bei einem Blackout in deinem Körper?**

Wenn du zu viel Angst vor einer Aufgabe hast, dann denkt dein Körper, du bist in Gefahr und greift auf seine Urinstinkte zurück. Das heißt, er versucht, dich so stark wie möglich zu machen. Damit du kämpfen kannst oder damit du so schnell wie möglich weglaufen kannst. Das macht er zum Beispiel mithilfe der Atmung, indem er dafür sorgt, dass du viel einatmest und hoch in den Brustkorb atmest.

### **Blackout vermeiden**

Es ist wichtig, dass du deinem Körper klarmachst, dass du nicht wirklich in Gefahr bist. Du schaffst das, indem du dich auf die Ausatmung konzentrierst. Atme

kurz ein und so lange wie möglich aus. Oder du versuchst es mit einer tiefen Atmung in den Bauch. Du kannst dich aber auch während des Referats bewegen. Du könntest zum Beispiel ein wenig hin und her gehen. Denn Gehen hilft beim Denken und es hilft gegen Lampenfieber.

## → Körpersprache

---

Es gibt eine starke und eine schwache Körpersprache. Beide sind in unterschiedlichen Situationen passend. Bei einem Referat möchtest du sicher stark wirken. Du möchtest deinem Lehrer zeigen, dass du dich gut vorbereitet hast, und du möchtest von deinen Mitschülern anerkannt werden.

### So sieht eine starke Körpersprache aus:

- Steh ruhig mit beiden Beinen fest auf dem Boden
- Lass deine Arme herunterhängen
- Mach große Gesten, wenn du deine Arme bewegst
- Nimm den Kopf ein bisschen höher, als du ihn normalerweise hältst
- Steh sehr gerade da
- Schau deinen Mitschülern und deinem Lehrer in die Augen
- Denk vor einer Antwort zuerst nach
- Sprich mit einer entspannten, tiefen Stimme

---

### So sieht eine schwache Körpersprache aus:

- Beim Stehen nur ein Bein mit dem Körpergewicht belasten
- Ständig das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern
- Mit den Füßen kippeln
- An der Kleidung herumspielen
- Die Hände ständig bewegen, z. B. kneten oder reiben
- Die Arme ständig verschränken
- Die Hände die ganze Zeit in den Hosentaschen vergraben
- Den Kopf einziehen
- Um den heißen Brei herumreden
- Mit hoher Stimme sprechen
- Verlegen lachen und kichern

### Für die Körpersprache gilt:

- Es gibt keine falsche und keine richtige Körpersprache.
- Nichts ist so schlimm, dass du es nie machen darfst. Und nichts ist so toll, dass du es immer machen solltest.
- Bewege deinen Körper, wenn du etwas betonen möchtest.
- Du entscheidest, ob du dich bewegen möchtest oder nicht.
- Der Körper führt und die Stimme folgt. Das bedeutet, dass du zum Beispiel automatisch langsam sprichst, wenn du langsam gehst.

## → Präsent im Klassenzimmer

---

Damit du von anderen Menschen wahrgenommen wirst, musst du präsent sein. Das bedeutet, du musst mit deinen Gedanken im Hier und Jetzt sein.

**Im Klartext:** Wenn du möchtest, dass dir jemand zuhört, dann sei mit deinen Gedanken ganz bei dem Satz, den du gerade sagst. Wenn du mit den Gedanken woanders bist, dann zeigst du deutlich, dass der Satz, den du gerade aussprichst, nicht wichtig ist. Und wenn du so deutlich zeigst, dass du deinen eigenen Satz unwichtig findest, warum sollte ihn ein anderer wichtig finden?

**Merke dir also:** Konzentriere dich immer auf den Satz, den du gerade sagst, als wäre er der wichtigste in deinem ganzen Leben. Falls du darüber nachdenken möchtest, was du eventuell nach diesem wichtigen Satz sagen könntest, dann mach eine Pause. Antworte erst, wenn du wirklich weißt, was du sagen möchtest. Nur dann kannst du dich auf den aktuellen Satz konzentrieren. Nur dann bist du präsent beim Sprechen. Und nur dann wird man dir gern zuhören.

---

### Übung: Affentrommel

Die Affentrommel ist eine Atemübung, eine Präsenzübung und eine Entspannungsübung. Sie wird dir dabei helfen, deinen ganzen Körper zu spüren.

**Und so geht's:** Klopfe zuerst mit beiden Händen deinen Brustkorb ab und versuche dabei, so stark wie möglich zu entspannen. Klopfe so lange auf den Brustkorb, bis er warm wird und kribbelt und du der Meinung bist, dass du nicht noch mehr entspannen kannst. Danach gehst du zum Bauch. Auch hier klopfst du wieder so lange, bis er so entspannt wie möglich ist. Vom Bauch gehst du zu den Oberschenkeln, dann zu den Schienbeinen. Wenn du die Füße erreicht hast, gehst du mit den Händen nach hinten

und klopfst die Waden weich. Klopfe anschließend deine Oberschenkel von hinten ab. Danach deinen Hintern, den unteren Rücken und deine Arme. Stampfe zum Schluss fest mit jedem Fuß auf.

---

### Übung: Benutze deine Fantasie

Stell dir eines der folgenden drei Bilder in deinen Gedanken vor. Probiere aus, welches dir am meisten hilft:

#### **Bild 1: Känguruschwanz**

Stell dir vor, du hättest einen Känguruschwanz. Einen richtig großen langen Schwanz, mit dem du dich auf dem Boden abstützen kannst. Dank ihm kannst du dich leicht nach hinten lehnen. Du stehst also auf drei Beinen. Auf deinen zwei eigenen und dann noch auf dem Känguruschwanz. Das gibt dir sofort einen sicheren Stand.

#### **Bild 2: Engelsflügel**

Stell dir vor, du hättest riesige Engelsflügel. Sie ragen weit über deinen Kopf,

drücken deine Schultern nach unten und gehen fast bis zum Boden. Diese Engelsflügel sorgen dafür, dass du automatisch aufrecht stehst und gehst.

#### **Bild 3: Hulk**

Stell dir vor, dass du wie die Comicfigur Hulk auf einmal größer und stärker wirst. Dein Körper wächst in alle Richtungen. Wenn du dir das mit aller Kraft vorstellst, wirst du präsenter sein und nach außen stark wirken.

## → Schlag dich mit Worten

---

Wenn dich andere blöd anreden, dann ist ihr Ziel, dass du dich aufregst, Angst bekommst oder anfängst zu weinen. Sie wollen also, dass du dich klein und hilflos fühlst. Aber wie kannst du darauf reagieren? Die anderen zu überraschen, ist immer gut. Damit fällst du auf, machst sie sprachlos und wirkst stark. Wenn dich also jemand blöd anredet, sieh es als Angebot. Dein Gegenüber spielt dir sozusagen einen Ball zu, du nimmst ihn an und spielst ihn wieder zurück. Es gibt mehrere Möglichkeiten, schlagfertig zu reagieren.

**Möglichkeit 1:** Schau den anderen direkt in die Augen, und schau dann desinteressiert wieder weg. Geh anschließend einfach weiter. Wenn sie dir hinterhergehen und dich immer wieder ansprechen, dann bleib kurz stehen, schau sie einfach nur an und geh danach ruhig weiter.

**Möglichkeit 2:** Überrasche die anderen, indem du ihnen zustimmst. Bleib dabei ruhig und fast schon gelangweilt. Wenn sie dir zum Beispiel entgegen rufen: „Da kommt ein Weichei!“, dann kannst du sagen: „Stimmt. Das hast du gut erkannt.“ Anschließend gehst du entspannt weiter.

---

**Möglichkeit 3:** Überrasche die anderen mit Fragen. Wenn zum Beispiel eine ältere Schülerin auf dich zukommt und behauptet, dass du eine blöde Kuh bist, dann kannst du sie neugierig anschauen und fragen: „Echt? Sieht so eine blöde Kuh aus? Was denn vor allem? Die Nase, die Ohren, meine Beine? Was sieht denn noch wie eine blöde Kuh aus? Der Baum da hinten? Oder der Junge da hinten? Oder nur ich?“ Dieses Fragespiel kannst du immer weiter treiben. Die ältere Schülerin wird irgendwann die Lust daran verlieren.

**Möglichkeit 4:** Nimm die Worte deines Gegners und spiele diese zurück. Wenn zum Beispiel jemand zu dir sagt: „Schau dir mal den Zwerg an. Der geht ja schnarchig. Der schläft ja beim Gehen ein.“ Dann geh ganz langsam an ihm vorbei und sag: „Gerade weil ich so schnarchig gehe, kann ich wunderbar die schöne Natur genießen und nette freundliche Menschen grüßen. In diesem Sinne: Hallo!“ Und dann gehst du weiter. Du nimmst also einfach nur die Worte auf, die du gehört hast, und antwortest mit den Worten „gerade weil“.

## → Inhalt

---

1. Was ist Rhetorik?
2. Das Referat
3. Lampenfieber
4. Körpersprache
5. Präsent im Klassenzimmer
6. Schlag dich mit Worten

1 MP3 CD · 189 Minuten · Stereo

Sprecherin: Isabel García ([www.ichrede.de](http://www.ichrede.de))

Tontechnik: Enrico Wachtel ([www.titoplace.de](http://www.titoplace.de))

Design und Illustration: Monika Griebel-Steinhoff ([www.steinhoffdesign.de](http://www.steinhoffdesign.de))

Autorenfoto: Sandra Dürkop ([www.sandraduerkop.de](http://www.sandraduerkop.de))

© 2017 SESSEL BOOKS [www.sesselbooks.de](http://www.sesselbooks.de)