Rhetorisches Grundinstrumentarium

Es gibt hier keine Patentrezepte. Richtig ist, was zu Euch passt.

Atmung

Hochatmung ("Brust-", "Lungenatmung")	*Tiefatmung* ("Bauch-", "Zwechfellatmung")
Schultern heben und senken sich, Bauchdecke bleibt ruhig	Schultern bleiben ruhig, Bauchdecke bewegt sich
hohe Atmungsfrequenz	niedrige Atmungsfrequenz

- <u>Tiefatmung = optimale Sprechatmung</u>: baut Spannung ab, gibt "längeren Atem".
- Wichtig: gut und lang ausatmen.

Stimmführung/Artikulation

- Deutliche Artikulation, nichts verschlucken.
- Bewußt betonen.
- "Ähm", "Mhm" vermeiden.

Sprechtempo

- Eher langsamer als gewohnt.
- Pausen bewußt einsetzen.

Lautstärke

- Nicht zu leise.

Merke: Variation schafft Aufmerksamkeit. Modulationsmöglichkeiten nutzen: laut – leise, hoch – tief, schnell-langsam.

Körperhaltung

- Stabile Körperhaltung = Ruhe und Selbstsicherheit
  (stabiler Stand, aufrechte Köperhaltung, Kopfhaltung gerade)

Mimik und Blickkontakt

- Jede/n in der Gruppe mindestens einmal anschauen.
- Extreme (Pokerface – Clown) wirken nicht überzeugend.
- Blicke auf Boden oder Decke wirken tendenziell unsicher.

Gestik

- Hände frei halten, nicht in Hosentasche oder hinter Rücken.
- Gestik ist keine Pantomime, sie unterstreicht nur das Gesagte.
- Drei Bereiche der Gestik: Gürtelhöhe (neutral)
  Brustbereich (positiv)
  unter der Gürtellinie (negativ)