📑 HANDOUT 1: Der „Notfall-Button“ gegen Lampenfieber

Die 4-7-8 Atemtechnik nach Dr. Andrew Weil

Wenn das Adrenalin steigt, der Puls rast und die Stimme zittrig wird, schaltet unser Körper auf das evolutionäre Notprogramm „Flucht oder Kampf“. Die **4-7-8 Technik** ist ein wissenschaftlich erprobtes Werkzeug, um dieses biologische Stressprogramm in weniger als einer Minute gezielt zu stoppen. Sie wirkt wie ein natürliches Beruhigungsmittel auf Ihr Nervensystem.

💡 Warum funktioniert das so schnell?

- **Das lange Ausatmen (8 Sekunden)** signalisiert Ihrem Gehirn sofortige Sicherheit. Der Herzschlag verlangsamt sich spürbar.
- **Das Atemanhalten (7 Sekunden)** sorgt für eine optimale Sauerstoffversorgung im Gehirn – das schützt effektiv vor Blackouts.
- **Die tiefe Bauchatmung** löst die körperliche Blockade in der Brust und sorgt für eine feste, souveräne Stimme.

🛠️ Die Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die Vorbereitung:

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein (im Sitzen oder Stehen). Platzieren Sie die Zungenspitze locker am Gaumen, direkt hinter den oberen Schneidezähnen. Lassen Sie die Zunge während der gesamten Übung dort.

1. **Ausatmen:** Atmen Sie einmal vollständig und hörbar durch den Mund aus (*„Pffff“-Geräusch*).

2. **Einatmen [4 Sekunden]:** Atmen Sie geräuschlos und tief durch die Nase ein. Schicken Sie die Luft tief in den Bauch (die Bauchdecke hebt sich). Zählen Sie im Kopf: **2... 3... 4.**

3. **Anhalten [7 Sekunden]:** Halten Sie den Atem komplett an. Bleiben Sie dabei im Schulterbereich entspannt. Zählen Sie im Kopf: **2... 3... 4... 5... 6... 7.**

4. **Ausatmen [8 Sekunden]:** Atmen Sie die Luft vollständig und hörbar mit einem sanften *„Pffff"-Geräusch* durch den Mund aus. Zählen Sie im Kopf: **2... 3... 4... 5... 6... 7... 8.**

🔁 **Wiederholen Sie diesen Zyklus insgesamt 4 Mal.**

Dr. Andrew Weil ist ein US-amerikanischer Arzt, Bestsellerautor und weltweiter Pionier der integrativen Medizin. Der Harvard-Absolvent verbindet klassische Schulmedizin mit wissenschaftlich fundierten Naturheilverfahren, Ernährungswissenschaften und Mind-Body-Praktiken. Seine Philosophie betont die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte durch einen gesunden Lebensstil.

Herkunft und Ausbildung

- **Akademische Basis**: Er absolvierte sein Studium der Biologie (Botanik) sowie der Humanmedizin an der renommierten Harvard University und der Harvard Medical School.
- **Forschungsreisen**: Nach dem Studium bereiste er intensiv die Welt, um indigene Heilmethoden, Heilpflanzen und alternative medizinische Systeme zu erforschen.

Kernkonzepte der Integrativen Medizin

Weil begründete einen medizinischen Ansatz, der den gesamten Menschen im Blick hat:

- **Selbstheilung**: Der Körper besitzt natürliche Mechanismen zur Regeneration, die durch die richtige Lebensweise gezielt unterstützt werden können.

⏱️ Praxistipps für Ihren (Berufs-)Alltag

- **Die unsichtbare Variante:** Im Meeting, beim Firmen-Podcast oder kurz vor dem Kundengespräch können Sie die Übung auch völlig geräuschlos durchführen. Atmen Sie einfach leise durch die Nase aus. Niemand im Raum wird merken, dass Sie gerade Ihr Nervensystem kalibrieren.

- **Weniger ist mehr:** Machen Sie die Übung maximal 4 Mal hintereinander. Durch die intensive Sauerstoffveränderung kann es sonst zu leichtem Schwindel kommen.

- **Regelmäßiges Training:** Nutzen Sie die Technik nicht erst, wenn die Panik groß ist. Wenn Sie die 4-7-8 Atmung regelmäßig (z. B. morgens nach dem Aufstehen oder vor dem PC) üben, reagiert Ihr Körper im echten Ernstfall noch schneller und zuverlässiger darauf.

„Du hast die Kontrolle über deinen Atem – und dein Atem hat die Kontrolle über deine Nervosität.“

📑 HANDOUT 2: Das 5-Minuten-Stimm-Warm-up
Bereit für Meeting, Podcast und Bühne

Unsere Stimme ist ein Muskel. Wenn wir untrainiert und mit kalter Stimme in ein langes Meeting, eine Schulung oder eine Podcast-Aufnahme gehen, klingt die Stimme schnell brüchig, leise oder monoton. Mit diesem 5-minütigen Express-Programm aktivieren Sie Ihre Resonanzräume, lockern die Artikulationswerkzeuge und verleihen Ihrer Stimme sofort mehr Volumen und Durchsetzungskraft.

⏱️ Minute 1 & 2: Resonanz & Volumen aktivieren (Der „Summ-Effekt“)

- **Die Kau-Übung:** Stellen Sie sich vor, Sie kauen einen riesigen, köstlichen Kaugummi. Beginnen Sie dabei leise und wohlig zu summen (*„Mmmmh“*). Lassen Sie den Ton im Mund wandern.

- **Der Weckruf:** Summen Sie weiter und klopfen Sie dabei mit den Fingerspitzen ganz sanft Ihr Brustbein ab. Danach streichen Sie Ihr Gesicht von den Schläfen bis zum Kiefer aus.

- **Wirkung:** Der Brustkorb und die Nebenhöhlen werden als Klangräume aktiviert. Die Stimme klingt sofort voller und tiefer.

⏱️ Minute 3: Lippen & Kiefer lockern (Der „Motor“)

- **Das Pferdeschnauben:** Lassen Sie Ihre Lippen völlig locker und blasen Sie Luft hindurch, sodass sie vibrieren (wie ein Pferd oder ein startender Automotor: *„Brrrrrr“*). Variieren Sie dabei die Tonhöhe von hoch nach tief.

- **Der Löwen-Gähner:** Öffnen Sie den Mund so weit wie möglich, strecken Sie die Zunge weit heraus und machen Sie ein lautloses *„Haaaa“*.

- **Wirkung:** Das entspannt den oft stressbedingt verkrampften Kiefer und sorgt für eine freie Kehle.

⏱️ Minute 4 & 5: Präzise Artikulation (Die Zungen-Akrobatik)

Sprechen Sie die folgenden Sätze dreimal hintereinander. Zuerst langsam und übertrieben deutlich (jede Silbe extrem betonen), dann im normalen Sprechtempo.

- *„Der dicke Dachdecker deckte das dicke Dach. Dann trug der dicke Dachdecker die dicke Dame durch den dicken Dreck.“*
  (Aktiviert die Zungenspitze und die Explosivlaute D und T)

- *„Kleine Kinder können keinen klebrigen Kaugummi kauen.“*
  (Aktiviert den hinteren Gaumen und das K)

- *„Fischers Fritze fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritze.“*
  (Schärft die S- und Sch-Laute, ideal für Mikrofon-Aufnahmen im Podcast)

📑 HANDOUT 2: Der Blackout-Retter

Souverän bleiben, wenn der Faden reißt

Ein Blackout ist die größte Angst aller Redner. Doch die Wahrheit ist: **Ein Blackout ist völlig menschlich und überhaupt nicht schlimm.** Das Publikum verzeiht den Fehler sofort – entscheidend ist allein, *wie* Sie damit umgehen. Hier ist Ihr Erste-Hilfe-Plan für den Ernstfall.

❌ Was Sie NIEMALS tun sollten:

- Panisch in den eigenen Notizen wühlen und dabei die Verbindung zum Publikum komplett abbrechen.

- Sich mehrfach wortreich entschuldigen (*„Tut mir leid, ich bin so nervös, ich habe gerade den Faden verloren...“*). Das macht die Blockade nur größer.

🛠️ Die 4 Akut-Strategien (Wählen Sie eine aus)

1. **Die „Sprechangst-Paradoxon“-Methode (Die ehrlichste Variante)**

Sprechen Sie das Offensichtliche gelassen aus, aber mit einem Schmunzeln.

- *Formulierung:* „Ein wunderbarer Gedanke, aber er hat sich gerade kurz im Hinterkopf versteckt. Geben Sie mir fünf Sekunden, dann ist er wieder da.“

- *Wirkung:* Das Publikum sympathisiert sofort mit Ihnen. Der Druck fällt weg, und der Gedanke kommt meistens augenblicklich zurück.

2. **Die „Zusammenfassung“-Brücke (Die rhetorische Variante)**

Nutzen Sie das, was Sie direkt vor dem Blackout gesagt haben, um Schwung für das Nächste zu holen. Wiederholen Sie Ihren letzten Punkt in anderen Worten.

- *Formulierung:* „Lassen Sie mich den letzten Punkt noch einmal kurz zusammenfassen: Wir haben gesehen, dass die Kundenzufriedenheit stabil ist. Und das bringt mich direkt zum nächsten Schritt, nämlich...“

- *Wirkung:* Während Sie die Zusammenfassung sprechen, arbeitet Ihr Gehirn im Hintergrund und findet den logischen Anschluss.

3. **Die „Publikums-Spiegelung“ (Die interaktive Variante)**

Spielen Sie den Ball charmant an Ihre Zuhörer zurück. Das funktioniert hervorragend in Meetings und Schulungen.

- *Formulierung:* „Ich möchte an dieser Stelle kurz innehalten. Wenn Sie auf die bisherigen Punkte schauen: Wo sehen Sie für Ihre Abteilung die größte Herausforderung?“ oder ganz simpel: „Wo waren wir stehengeblieben?“

- *Wirkung:* Sie gewinnen wertvolle 30 Sekunden Denkzeit, während die Teilnehmer nachdenken oder antworten.

4. **Die „Trinkpause“-Taktik (Die unsichtbare Variante)**

Haben Sie *immer* ein Glas oder eine Flasche Wasser in Reichweite. Wenn der Faden reißt: Gehen Sie ruhig zum Tisch, schenken Sie sich Wasser ein und trinken Sie einen Schluck.

- *Wirkung:* Für das Publikum wirkt das wie eine bewusste, dramaturgische Pause. Für Sie sind es 5 bis 10 Sekunden pure Rettungszeit zum Nachdenken, ohne dass es als Fehler auffällt.

---

1. Das „Reframing“ (Angst in Vorfreude umdeuten)

- **Das Prinzip**: Das Gehirn kennt biologisch keinen Unterschied zwischen extremer Angst und extremer Vorfreude. Die körperlichen Symptome (Herzklopfen, Tunnelblick, Energie) sind exakt dieselben.

- **Die Umsetzung**: Sagen Sie sich kurz vor dem Start nicht: „Ich bin so nervös, hoffentlich klappt es“, sondern sagen Sie laut oder gedanklich: **„Ich bin total aufgeregt und voller Vorfreude, mein Thema jetzt zu teilen!“**

- **Der Effekt**: Sie bekämpfen die Energie im Körper nicht, sondern nutzen sie als positiven Treibstoff für eine dynamische Ausstrahlung.

2. Die „Erster-Satz-Garantie“ (Den Start automatisieren)

- **Das Prinzip**: Die größte Angst ist das Blackout in den ersten Sekunden. Wenn der Einstieg geschafft ist, läuft das Gehirn von alleine im „Sprech-Modus“.

- **Die Umsetzung**: Lernen Sie den allerersten Satz Ihrer freien Rede (Ihren Hook) **wortwörtlich auswendig**. Wirklich nur die ersten zwei Zeilen.

- **Der Effekt**: Sobald Sie die Bühne betreten, müssen Sie nicht nachdenken. Sie spulen die ersten Sekunden wie auf Autopilot ab. Das gibt Ihnen sofort die Sicherheit, das restliche Geländer der Rede frei zu bespielen.

Frei reden - überzeugend präsentieren

Praxis-Beispiel: Begrüßung zum 1. Hilfe-Kurs

- **Fokus**: Relevanz schaffen und Angst nehmen.
- **Kernbotschaft**: „Wir lernen heute nicht für Paragrafen, sondern füreinander."
- **Struktur-Idee**:
    - **Einstieg**: Kurze, packende Statistik oder eine emotionale Frage (z.B. „Wer von Ihnen wüsste jetzt sofort, was bei einem Herzinfarkt zu tun ist?").
    - **Nutzen**: Sicherheit gewinnen, im Ernstfall Leben zu retten – im Büro und zu Hause.
    - **Appell**: Aktiv mitmachen, Fehler sind heute ausdrücklich erlaubt.

Textbeispiel: Begrüßung zum Erste-Hilfe-Kurs

Dieses Beispiel ist bewusst in kurzen, gesprochenen Sätzen formuliert. Nutzen Sie beim Vortragen Pausen nach den Fragen.

[Der Hook]

Guten Morgen zusammen! Hand aufs Herz: Wer von Ihnen hat heute Morgen beim Zähneputzen daran gedacht, dass er heute zum Lebensretter wird? Vermutlich niemand. Die meisten von uns denken bei „Erster Hilfe" an den Führerschein. Das ist bei vielen hier im Raum wahrscheinlich schon ein paar Jahre her.

[Das Problem]

Und genau da liegt das Problem. Wenn heute hier im Büro, in der Kaffeeküche oder heute Abend am Esstisch zu Hause jemand zusammenbricht – was tun wir dann? Oft blockiert uns die Angst. Die Angst, etwas falsch zu machen. Wir zögern. Aber das Einzige, was man in der Ersten Hilfe falsch machen kann, ist: nichts zu tun.

[Die Lösung]
Deshalb sitzen wir heute alle hier zusammen. Nicht, weil es das Gesetz so vorschreibt. Sondern weil wir füreinander Verantwortung übernehmen. In den nächsten Stunden frischen wir Ihr Wissen auf. Ganz ohne Druck. Wir lernen, wie wir mit einfachen Handgriffen Sicherheit gewinnen. Dieser Kurs ist dafür da, Fehler zu machen. Hier darf die Puppe falsch beatmet werden, hier darf der Verband verrutschen. Hier lernen wir.

[Der Appell]
Ich lade Sie ein: Machen Sie aktiv mit. Stellen Sie jede Frage, die Ihnen durch den Kopf geht. Nutzen Sie die Zeit, um Ihre eigene Unsicherheit in Kompetenz zu verwandeln.

[Der Punch]
Lassen Sie uns heute gemeinsam die Angst ablegen – damit wir morgen bereit sind, wenn es darauf ankommt. Vielen Dank und viel Erfolg!

Textbeispiel: Wie halte ich eine freie, überzeugende Rede?

[Der Hook]
Kennen Sie dieses flaue Gefühl im Magen? Sie stehen vor einer Gruppe von Menschen. Die Blicke sind auf Sie gerichtet. In der Hand halten Sie ein Manuskript – und plötzlich fangen die Buchstaben an zu tanzen. Sie klammern sich an das Papier, lesen starr ab und merken, wie die Verbindung zum Publikum im Raum Sekunde für Sekunde abreißt.

[Das Problem]
Das Problem ist: Wer abliest, verliert. Ein starr abgelesener Text ist wie eine unsichtbare Mauer zwischen Ihnen und Ihren Zuhörern. Er raubt Ihnen die Spontaneität, die Lebendigkeit und vor allem Ihre Persönlichkeit. Wir glauben oft, wir müssten jedes Wort perfekt planen, um professionell zu wirken. Doch das Gegenteil ist der Fall: Perfektionismus wirkt künstlich. Erst die kleinen Ecken, Kanten und Pausen beim freien Sprechen machen uns nahbar und damit wirklich überzeugend.

[Die Lösung]
Die Lösung für eine überzeugende, freie Rede liegt nicht in einem phänomenalen Gedächtnis, sondern in einer glasklaren Struktur. Sie brauchen kein ausformuliertes Skript – Sie brauchen ein Geländer. Nutzen Sie einfache Werkzeuge wie das Fünf-Satz-Prinzip: Ein packender Einstieg, ein klares Problem, Ihre Lösung, ein direkter Appell und ein starker Schlusssatz. Wenn Sie diese Meilensteine im Kopf haben, kann Ihnen nichts mehr passieren. Ihr Gehirn füllt die Lücken ganz von allein mit Ihren eigenen, natürlichen Worten.

[Der Appell]
Ich lade Sie ein: Mutieren Sie bei Ihrem nächsten Auftritt nicht zum Vorleser. Werfen Sie das lange Skript weg. Schreiben Sie stattdessen nur fünf bis sechs prägnante Schlüsselbegriffe auf eine kleine Karteikarte. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Kompetenz und suchen Sie beim Sprechen den Blickkontakt zu den Menschen im Raum.

[Der Punch]
Lassen Sie uns aufhören, Reden zu *schreiben* – fangen wir an, mit den Menschen zu *sprechen*. Vielen Dank.

Sprechbeispiel Tag der offenen Tür

- **1. Der Aufhänger**
  „Unser Tag der offenen Tür steht vor der Tür und wir haben die Chance, unser Unternehmen von der besten Seite zu zeigen."

- **2. Die Herausforderung**
  „Ein tolles Programm nützt uns aber nichts, wenn die Hallen leer wirken und die Besucher nicht spüren, wer wir eigentlich sind."

- **3. Der Lösungsansatz**
  „Deshalb lebt dieser Tag von Ihrem Gesicht, Ihrer Expertise und Ihrer Begeisterung vor Ort."

- **4. Der Nutzen**
  „Wenn wir alle gemeinsam anpacken, präsentieren wir uns nicht nur als Top-Arbeitgeber der Region, sondern stärken auch unseren eigenen Teamgeist."

- **5. Der Appell**
  „Tragen Sie sich deshalb noch heute in die Helferliste ein und lassen Sie uns diesen Tag zusammen zu einem vollen Erfolg machen!"

Tipps für den Vortrag

- **Kurze Sätze:** Jeder Punkt entspricht genau einem gedanklichen Satz.

Hier ist ein ausführlicher Redeentwurf, basierend auf einer motivierenden Fünfsatz-Struktur. Der Fokus liegt ganz bewusst auf dem **Girls' Day**, um Ihren Mitarbeitern die Bedeutung ihrer Rolle als Vorbild zu verdeutlichen.

Ansprache an die Mitarbeiter

[Satz 1: Der Aufhänger – Die aktuelle Situation]
„Liebe Kolleginnen und Kollegen, der Girls' Day steht vor der Tür und damit die Chance, jungen Frauen zu zeigen, wie spannend, vielseitig und zukunftsorientiert unsere Arbeit hier im Unternehmen wirklich ist."

[Satz 2: Die Herausforderung – Das Problem & die Verantwortung]
„Wir alle wissen, dass technische und naturwissenschaftliche Berufe oft noch von Vorurteilen geprägt sind. Reine Broschüren oder PowerPoint-Präsentationen reichen nicht aus, um diese Barrieren in den Köpfen der Schülerinnen abzubauen."

[Satz 3: Der Lösungsansatz – Die Rolle der Mitarbeiter]
„Genau hier kommen Sie ins Spiel: Als Guides für die Unternehmensführungen sind Sie das Herzstück dieses Tages. Sie zeigen den Mädchen nicht nur unsere Maschinen und Arbeitsplätze, sondern geben unserer Arbeit ein echtes, nahbares Gesicht und teilen Ihre persönliche Begeisterung."

[Satz 4: Der Nutzen – Der Mehrwert für alle]
„Indem Sie Ihre tägliche Arbeit erklären, stiften Sie echten Sinn. Sie inspirieren die Talenten von morgen, legen vielleicht den Grundstein für unsere zukünftigen Auszubildenden und stärken ganz nebenbei auch den Stolz in unserem eigenen Team auf das, was wir hier tagtäglich leisten."

[Satz 5: Der Appell – Der Call to Action]
„Lassen Sie uns diesen Girls' Day nutzen, um echte Begeisterung zu wecken – übernehmen Sie eine der Führungen, tragen Sie sich in die Vorbereitungsliste ein und werden Sie zum Vorbild für die nächste Generation!"

Redeentwurf für ÖRR - Mitarbeiter. Die Rede nutzt das 5-Satz-Prinzip, um Mitarbeitende als Guides für den **Girls' Day** zu gewinnen.

Ansprache an Mitarbeitende

[1. Der Aufhänger: Die Situation]
„Liebe Kolleginnen und Kollegen, beim kommenden Girls' Day öffnen wir wieder unsere Studios, um jungen Frauen zu zeigen, wie vielseitig, digital und zukunftsorientiert die moderne Medienwelt hinter den Kulissen ist."

[2. Die Herausforderung: Das Problem]
„Ob in der IT, der Studiotechnik, der Kameraarbeit oder Tonregie – noch immer sind viele der entscheidenden technischen Berufe im öffentlich-rechtlichen Rundfunk stark männlich geprägt, weil Mädchen diese Karrierewege oft gar nicht auf dem Schirm haben."

[3. Der Lösungsansatz: Ihre Rolle]
„Genau das können wir ändern, indem Sie als Guides eine Führung übernehmen: Zeigen Sie den Schülerinnen live, wie eine Nachrichtensendung entsteht, wie virtuelle Kulissen funktionieren und werdet als Mitarbeitende zum nahbaren Vorbild zum Anfassen."

[4. Der Nutzen: Der Mehrwert]
„Damit bauen wir nicht nur Berührungsängste vor komplexer Medientechnik ab, sondern sichern uns die kreativen, weiblichen Talente von morgen und zeigen, dass der ÖRR ein moderner, chancengleicher Arbeitgeber ist."

[5. Der Appell: Der Call to Action]
„Lassen Sie uns gemeinsam Begeisterung für den Rundfunk wecken – melden Sie sich noch heute für die Guide-Briefings an und gestalten Sie aktiv die Zukunft unserer Medienlandschaft mit!"

Hier ist ein speziell auf **Verkehrsbetriebe** zugeschnittener Redeentwurf.

Ansprache an Mitarbeitende

[1. Der Aufhänger: Die Situation]
„Liebe Kolleginnen und Kollegen, zum Girls' Day öffnen wir wieder unsere Werkstätten, Depots und Leitstellen, um Schülerinnen zu zeigen, wie vielseitig, hochtechnologisch und klimafreundlich die Mobilität von morgen ist."

[2. Die Herausforderung: Das Problem]
„Ob in der Mechatronik, der IT, im Gleisbau oder in der Elektro- und Signaltechnik – in vielen unserer wichtigsten Zukunftsberufe sind Frauen nach wie vor stark unterrepräsentiert, weil Mädchen diese Wege bei der Berufswahl oft gar nicht im Blick haben."

[3. Der Lösungsansatz: Ihre Rolle]
„Das ändern wir genau in dem Moment, in dem Sie als Guides die Führung übernehmen: Zeigen Sie den Mädchen die Technik hinter unseren U-Bahnen, Bussen und Trams und begeistern Sie sie durch Ihre ganz persönliche Erfahrung und Leidenschaft für Ihren Job."

[4. Der Nutzen: Der Mehrwert]
„Indem wir Technik für die Schülerinnen anfassbar machen, brechen wir alte Klischees auf, sichern uns die weiblichen Fachkräfte von morgen und beweisen, dass unsere Verkehrsbetriebe zu Recht eine der modernsten und vielfältigsten Arbeitgeberinnen sind."

[5. Der Appell: Der Call to Action]
„Lassen Sie uns gemeinsam etwas bewegen und die nächste Generation inspirieren – melden Sie sich als Guide für die Girls'-Day-Touren an und werden Sie zum Vorbild für die Technikerinnen von morgen!"

Redeentwurf auf eine **Verwaltung für Verkehr, Klimaschutz und Umwelt** zugeschnitten

---

Ansprache an Mitarbeitende einer Verwaltung

[1. Der Aufhänger: Die Situation]
„Liebe Kolleginnen und Kollegen, zum Girls' Day öffnen wir die Türen unserer Verwaltung, um jungen Frauen zu zeigen, wie zukunftsweisend die Planung der Infrastruktur und der Umweltschutz hinter den Kulissen sind."

[2. Die Herausforderung: Das Problem]
„Ob in der Verkehrs- und Stadtplanung, im Ingenieurwesen, der Geoinformatik oder der Umwelt- und Klimatechnik – in den klassischen MINT-Bereichen des öffentlichen

Dienstes fehlen uns nach wie vor oft die Bewerbungen junger Frauen, weil die Vielfalt dieser Berufe in der Schule kaum sichtbar ist.“

[3. Der Lösungsansatz: Ihre Rolle]
„Genau das ändern wir, indem Sie als Guides die Führung übernehmen: Geben Sie den Schülerinnen einen authentischen Einblick in Ihre tägliche Arbeit, erklären Sie komplexe Planungsprozesse verständlich und zeigen Sie, wie wir unsere Stadt gemeinsam nachhaltig gestalten.“

[4. Der Nutzen: Der Mehrwert]
„Indem wir Verwaltung greifbar machen, brechen wir das verstaubte Klischee des reinen ‚Papierkrams‘ auf, begeistern die klugen, weiblichen Köpfe von morgen für den Dienst an der Stadt und sichern uns die Fachkräfte, die unsere Stadt so dringend braucht.“

[5. Der Appell: Der Call to Action]
„Lassen Sie uns gemeinsam Vorbild sein und den Nachwuchs für die Gestaltung unserer Stadt begeistern – melden Sie sich noch heute als Guide für den Girls' Day an!“

Die Wort-Brücke

Ein Teilnehmer wählt ein Startwort (z. B. "Kaffeetasse") und ein Zielwort (z. B. "Künstliche Intelligenz"). Er muss in 60 Sekunden flüssig dorthin überleiten.

A.:	**Schlüsselbund +**	**B: Kaffeetasse**
A:	**Regenschirm +**	**B: Spiegel**
A:	**Glatteis +**	**B: Maskenball**
A:	**Gegenwind +**	**B: Warteschlange**
A:	**Seiltanz +**	**B: Sonnenaufgang**

A:	**Zeitschleife +**	**B: Treibsand**
A:	**Stern +**	**B. Reibe**
A:	**Tisch +**	**B: Abdruck**
A:	**Bein +**	**B: Regen**
A:	**Bogen +**	**B: Finger**

Start- und Zielwort werden auf Zuruf durch die Tn bestimmt.

Das Ziel in dieser Runde ist ganz simpel: Bleiben Sie im Fluss! Es geht darum, Pausen zu vermeiden, keine 'Ähs' zu benutzen und die Sätze flüssig aneinanderzureihen. Vertrauen Sie Ihrem ersten Impuls, sprechen Sie ihn aus und bringen Sie uns sicher von Wort A zu Wort B.

Formulierungstricks & Überleitungssätze

Den Sprung zwischen den Begriffen rhetorisch nutzen. Hier sind vier Strategien:

1. Die Analogie - Brücke - Das visuelle Bindeglied

Man sucht nach einer gemeinsamen Eigenschaft (Form, Farbe, Funktion).

- *„Wenn Sie sich [Wort A] genau ansehen, merken Sie: Es hat eine Sache mit [Wort B] gemeinsam...“*

- *„Was macht [Wort A]? Es verbindet. Und genau diese Verbindung brauchen wir auch bei...“*

---

2. Die Kontrast - Brücke - Das extreme Gegenteil

Man nutzt den maximalen Unterschied der beiden Welten als Pointe.

- *„Es gibt wohl kaum zwei Dinge, die so wenig miteinander zu tun haben wie [Wort A] und [Wort B]. Aber bei genauerem Hinsehen...“*

- *„Weg von den kleinen Dingen des Alltags wie [Wort A], hin zu den ganz großen Fragen wie...“*

3. Die Ursache – Wirkung - Brücke - Die logische Kette

Man konstruiert eine persönliche oder logische Kette vom ersten zum zweiten Wort.

- *„Das Letzte, woran ich denke, wenn ich [Wort A] sehe, ist... und genau das führt mich direkt zu...“*

- *„Alles beginnt im Kleinen mit [Wort A]. Doch wenn man das weiterspinnt, endet man unweigerlich bei...“*

---

4. Die Meta - Brücke - Der humorvolle Notausgang

Wenn dem Redner gar nichts einfällt, thematisiert er die Absurdität der Aufgabe selbst. Das wirkt extrem schlagfertig.

- *„Mein Gehirn hat gerade versucht, eine Brücke von [Wort A] zu [Wort B] zu bauen. Und wissen Sie, was das Spannende daran ist? Genau so funktioniert Kreativität...“*

In Stufe 1 verbinden wir Begriffe, die aus verwandten Themenwelten stammen. Die Brücke liegt also quasi schon vor euch, ihr müsst nur noch rübergehen.

Das Ziel:

Bleibt im Fluss! Es geht darum, Pausen zu vermeiden, keine 'Ähs' zu benutzen und die Sätze flüssig aneinanderzureihen. Vertraut eurem ersten Impuls, sprecht ihn aus und bringt uns sicher von Wort A zu Wort B.

*Hier sind Wortpaare für **Stufe 1**. Die Begriffe liegen thematisch ein Stück auseinander, lassen sich aber über ein ganz alltägliches Wort stabil verbinden:*

Paar 1

- **Wort A:** Zahn
- **Wort B:** Bürste
- *Tipp:* Hilft bei Zahnschmerzen und reinigt Oberflächen

Paar 2

- **Wort A:** Haus
- **Wort B:** Schlüssel
- *Tipp:* Öffnet den Weg in ein Gebäude oder in eine Wohnung.

Stufe 1: Leicht - Verwandte Themenwelten

Die Begriffe liegen nicht komplett auseinander. Perfekt zum Aufwärmen.

- **Von „Kaffeemaschine“ zu „Montagmorgen“**
  - *Route:* Kaffeemaschine ➔ Koffein ➔ Überlebenselixier ➔ Erster Arbeitstag der Woche.

- **Von „Sommerurlaub“ zu „Kreditkarte“**

- *Route:* Sommerurlaub ➔ Buchung ➔ Teure Hotels ➔ Plastikgeld zur Zahlung.

Alltag & Gewohnheiten

- **Von „Wecker“ zu „Willenskraft“**
  - *Route:* Wecker ➔ Snooze-Taste ➔ Kampf mit dem inneren Schweinehund ➔ Das Training der eigenen Willenskraft.

- **Von „Regenschirm“ zu „Risikomanagement“**
  - *Route:* Regenschirm ➔ Vorsorge für schlechtes Wetter ➔ Lieber vorbereitet sein als nass werden ➔ Absicherung von Projekten im Beruf.

Stufe 2: Mittel - Gegensätze oder Alltag & Business

Jetzt schalten wir genau einen Gang höher und bringen diese Fähigkeit dorthin, wo sie den größten Hebel hat: In euren Berufsalltag.
In Stufe 2 verbinden wir konkrete Alltagsgegenstände mit abstrakten Business- oder Mindset-Begriffen. Warum tun wir das? Wenn ihr im Meeting ein trockenes Thema wie 'Prozessoptimierung' oder 'Budgetkürzung' präsentiert, schläft das Publikum ein. Verknüpft ihr es aber geschickt mit einer 'Zahnbürste' oder einem 'Hundehaufen', passiert etwas Magisches: Ihr weckt Emotionen, schafft sofort Bilder im Kopf und bleibt unvergesslich.Eure Aufgabe für diese Runde: Nutzt den vertrauten Alltag als Sprungbrett. Schlagt die Brücke so, dass der Business-Begriff am Ende für uns alle logisch, pointiert und einleuchtend klingt.

- **Von „Zahnbürste“ zu „Zeitmanagement“**

- *Route:* Zahnbürste ➔ 3 Minuten Putzzeit ➔ Tägliche Routine ➔ Effiziente Nutzung von kleinen Zeitfenstern im Alltag.

Von „Kaugummi“ zu „Durchhaltevermögen / Resilienz“

Route: Zäh, zieht sich in die Länge ➔ Der Geschmack geht irgendwann weg, aber man kaut trotzdem weiter ➔ Genau diese Zähigkeit braucht ein Gründer in den Phasen, in denen der erste Hype verflogen ist.

Kategorie: Strategie & Prozesse

- **Von „Zündholz“ zu „Motivation im Team“**
  - *Dreh:* Ein einzelnes Streichholz brennt schnell ab. Bringt man es aber mit anderen zusammen, entfacht es ein großes Feuer. Genau so steckt die Begeisterung eines Einzelnen das ganze Team an.

- **Von „Fahrradkette“ zu „Lieferengpass / Logistik“**
  - *Dreh:* Die Kette funktioniert nur, wenn jedes einzelne Glied perfekt ineinandergreift. Springt sie ab, bewegt sich das Rad keinen Millimeter weiter. Das ist das perfekte Abbild moderner, globaler Lieferketten.

Kategorie: Mindset & Arbeitskultur

- **Von „Snooze-Taste“ zu „Selbstdisziplin / Leadership“**
  - *Dreh:* Der Druck auf die Taste verschafft uns 9 Minuten scheinbare Ruhe, verschiebt das Aufstehen aber nur nach hinten. Das ist der erste tägliche Kompromiss mit unseren Zielen. Wahre Disziplin beginnt beim ersten Klingeln.

- **Von „Regenschirm“ zu „Risikomanagement“**
    - *Dreh:* Man nimmt ihn mit, wenn am Himmel noch die Sonne scheint. Das wirkt im ersten Moment unpraktisch. Doch wenn der Wolkenbruch kommt, ist man der Einzige, der trocken bleibt. Vorsorge schützt das Unternehmen vor dem Ruin.

Kategorie: Kommunikation & Verkauf

- **Von „Avocado“ zu „Perfektes Timing im Vertrieb“**
    - *Dreh:* Im Supermarkt ist sie tagelang steinhart. Dann gibt es ein winziges Zeitfenster von genau fünf Minuten, in dem sie perfekt ist – kurz danach wird sie braun. Genau dieses Timing braucht man beim Nachfassen von Kundenangeboten.

- **Von „Navigationssystem“ zu „Kundenorientierung“**
    - *Dreh:* Wenn man falsch abbiegt, schreit das Navi nicht: „Sie Idiot!“, sondern berechnet lautlos und sofort eine neue Route basierend auf den aktuellen Wünschen des Fahrers. Genau so flexibel und lösungsorientiert müssen wir auf Kundenwünsche reagieren.

Mittel - Abstrakt & Konkret

- **Von „Kühlschrank“ zu „Inspiration“**
    - *Route:* Kühlschrank ➔ Tür auf, reinschauen, nichts finden, Tür zu ➔ Das Warten auf den plötzlichen Hunger ➔ Genau wie das Starren auf ein weißes Blatt Papier, bis der Geistesblitz kommt.

Stufe 3: Schwer – Absurde Kombinationen

Maximale Herausforderung für Kreativität und Pointierung. Ideal für Fortgeschrittene. Willkommen in der Champions League der freien Rede! In Stufe 3 verbinden wir Dinge, die noch nie logisch miteinander verknüpft wurden: Völlig absurde Alltagsgegenstände treffen auf globale Visionen oder hochkomplexe Themen. Warum tun wir das?
Ganz einfach: Wenn euer Gehirn es schafft, aus dem Stand eine mitreißende Rede über eine 'Büroklammer und den Weltfrieden' oder eine 'Ananas auf der Pizza und Krisenmanagement' zu halten, dann ist jede unvorhergesehene Kundenfrage oder jede harte Aufsichtsratssitzung in Zukunft ein Spaziergang.
Die wichtigste Regel für diese Runde: Es geht nicht um perfekte wissenschaftliche Logik. Es geht um pure Überzeugung! Wenn ihr eure absurde Brücke so verkauft, als wäre sie die logischste Sache der Welt, wird das Publikum euch aus der Hand fressen. Seid frech, seid kreativ und reißt uns mit! Wer setzt den ersten Fuß in die Königsklasse?

- **Von „Gummiente“ zu „Künstliche Intelligenz“**
    - *Route:* Gummiente ➔ Spielzeug in der Badewanne ➔ Abschalten und Nachdenken ➔ Die besten Ideen, wie wir Algorithmen menschlicher machen.

- **Von „Ananas auf der Pizza“ zu „Krisenmanagement“**

  Route: Ein absoluter kulinarischer Schock, der die Menschheit in zwei unversöhnliche Lager spaltet ➔ In der Küche brennt die Luft ➔ Genau so brennt es im Unternehmen bei einer echten Krise. Die Lösung: Nicht über den Geschmack streiten, sondern die Scherben zusammenfegen und eine Entscheidung treffen.

- **Von „Büroklammer“ zu „Weltfrieden“**
    - *Route:* Büroklammer ➔ Hält Dinge zusammen, die nicht zusammenpassen ➔ Verbindung von Gegensätzen ➔ Dialog zwischen verfeindeten Nationen.

Musterbeispiel: Von „Büroklammer“ zu „Weltfrieden“

(Halte eine echte Büroklammer hoch oder tu so. Sprich mit fester, inspirierender Stimme)

Wenn Sie sich dieses kleine Objekt hier in meiner Hand ansehen, dann sehen Sie vermutlich nur eins: ein wertloses, kleines Stück verbogenen Draht. Eine simple Büroklammer.
Doch wenn wir einmal genauer hinschauen, dann ist diese Büroklammer ein absolutes rhetorisches Meisterwerk und das Symbol für eine der größten Herausforderungen unserer Menschheit.
Was macht eine Büroklammer?
Sie hält Dinge zusammen, die eigentlich lose sind, die aus völlig verschiedenen Ecken kommen und die von Natur aus erst einmal gar nicht zusammengehören. Und sie tut das, ohne das Papier zu zerstören. Sie ist extrem flexibel, sie verbiegt sich im Sturm, aber sie bricht nicht.
Und genau das, meine Damen und Herren, führt uns direkt zur größten politischen Aufgabe unserer Zeit: dem Weltfrieden. Denn Frieden entsteht nicht, wenn alle gleich sind. Frieden entsteht, wenn wir es schaffen, völlig gegensätzliche Nationen, Kulturen und Interessen flexibel, aber stabil zusammenzuhalten – ohne einander zu zerstören.
Lassen Sie uns also im Großen öfter wie diese kleine Büroklammer sein: verbindend, flexibel und stark im Zusammenhalt.
Vielen Dank!

Warum dieses Beispiel so gut funktioniert

Der Zoom-In (Sekunde 1–15):

Du startest ganz konkret beim Gegenstand und beschreibst dessen physische Eigenschaft (zusammenhalten, verbiegen, nicht brechen).

Der Transfer (Sekunde 15–35):

Du überträgst diese physikalischen Eigenschaften eins zu eins als Metapher auf das abstrakte Zielwort (Nationen zusammenhalten, Diplomatie ist flexibel).

Der Call to Action (Sekunde 35–45):

Ein starker, runder Schlusssatz, der hängen bleibt und der Rede Struktur verleiht.

FREI REDEN – Training

Zielsetzung 1: **Überzeugen**

1. Gewinnen ist nicht das, was zählt, sondern - -
2. Stress überwinden ist ganz einfach - -
3. Fasten hilft Ihrem Körper UND Geist

Zielsetzung 2: **Motivieren!**

1. Wie Sie Herausforderungen in Chancen verwandeln
2. Spenden machen glücklich
3. Positives Denken verändert Ihr Leben

Zielsetzung 3: **Unterhalten**

1. 13 ist eine Glückszahl
2. Das ideale Alter zum Heiraten
3. Kleidung beeinflusst, wie Menschen auf dich reagieren

Stegreifrede

„Aus dem Stegreif“: Eine Redewendung, die ihren Ursprung bereits im 17. Jahrhundert hat: Damals wurden Steigbügel Stegreife genannt – und eine Stegreifrede wurde demnach von jemandem gehalten, der dafür nicht einmal vom Pferd abst eg.

Erzählen Sie doch mal etwas über Ihr Unternehmen!

oder

Andere Themen für Stegreifreden:

Mein Lieblingsplanet

Warum ich Gedichte mag

Wer mich inspiriert

Fremde Sit en, die mir gefallen

Die Kunst, einen Kof er zu packen

Eine Idee, für die es an der Zeit ist

Wie man eine Fliege bindet

Wie man das perfekte Souf é macht

Selbsterfüllende Prophezeiungen

Kundendienst in Deutschland?

Wenn ich als Tier wiedergeboren werden sollte, dann als…..

Feedback

Präsenz	Blickkontakt gehalten? Sicherer Stand im Raum?
Struktur	Gab es einen klaren roten Faden (Einleitung, Hauptteil, Schluss)?
Stimme	Deutliche Aussprache, bewusster Einsatz von Sprechpausen?
Wirkung	Wurden Emotionen geweckt? War der Einstieg packend?