

TEST

Welcher dieser fünf Redetypen sind Sie?

Autorin Daniela Zeller hat fünf Redetypen entworfen und gibt Tipps für die jeweils passende Garderobe: **Die Dominanten.** Sie sprechen gern laut vor großem Publikum, haben große, kontrollierte Gesten und stehen sehr aufrecht. Stilempfehlung: Glatte Stoffe erzeugen Distanz. Zurückhaltung in der Farbwahl, Statussymbole, perfekter Haarschnitt, keine Gummisohlen. **Die Einfühlsamen.** Vor kleinerem Publikum vertreten Sie am liebsten ihre Werte und berühren die Zuhörer damit. Sie legen Wert auf leise Zwischentöne, wirken ein bisschen schüchtern und dabei sehr ehrlich. Stil: Klare Linien, gröbere Stoffe, Kommunikationsbrillen (randlos).

Die Lebendigen. Sie flirten mit dem Publikum, sprechen mit dem Körper, stehen gerne mitten unter den Zuhörern, brauchen viel Platz und variieren in Lautstärke und Sprachmelodie. Stil: Die Kleidung muss Bewegungen mitmachen, dezente Farben, auch beim Make-up.

Die Sachlichen. Sie haben kleine Gesten, keine ausgeprägte Mimik, wollen nicht auffallen, sind sehr gut vorbereitet, seriös und kompetent. Stil: Klassisch, ohne Extravaganz, keine Muster, Wohlfühlschuhe.

Die Entertainer. Sie wollen vor allem eines: Das Publikum unterhalten. Sie agieren auf der emotionalen Ebene, sind spontan, lieben die Show und sind keine Meister leiser Zwischentöne. Stil: Auffällige Brillen, große Accessoires, ausgefallene Frisuren.



Moderatorin und Trainerin Daniela Zeller

BUCHTIPP

Ab nächster Woche im Handel: „So werden Sie gehört“ von Daniela Zeller, Ueberreuter, 160 Seiten, 19,95 Euro **Mehr unter:** www.kommunikationsfabrik.at



IMPRESSUM

Gesamtleitung: Gerhard Nöhner.

Verantwortlich: Birgit Pichler,
Tel. (0 31 6) 875-3386.

Redaktion: Mag. (FH) Karin Riess,
Tel. (0 31 6) 875-3919,

Verkaufsleitung: Richard Brixel,
Tel. (0 31 6) 875-3376.

Anzeigenverkauf:
Roland Leopold, Tel. (0 46 3) 5800-431.

Anklang finden

Tempeltänzer, Klebmasse und Krönchen: Wie man mit kleinen Übungen die ganz große Rede schafft. Eine Anleitung von Moderatorin Daniela Zeller.



BIRGIT PICHLER

Wer nicht redet wird nicht gehört, somit nicht wahrgenommen, erhält keine Zustimmung und hat letztendlich auch keinen Erfolg. Diese Spirale zum Misserfolg entwirft Radio-Moderatorin und Kommunikationstrainerin Daniela Zeller in ihrem neuen Buch „So werden Sie gehört“.

Um gleich darauf Strategien zu präsentieren, wie man bemerkt wird, auch wenn man kein Selbstdarsteller ist, Lampenfieber los wird und bei einem wichtigen Gespräch um sein Leiberl redet. Anleitungen zum Erfolg: **Angst vor der Rede.** Drei Fragen, die helfen, sich der Angst stellen, wenn man vor Publikum spricht: Was genau macht mir eigentlich Angst? „Versuchen Sie, das genau zu beschreiben“,

empfiehlt die Trainerin. Etwa: „Ich habe grundsätzlich Angst, vor Leuten zu reden.“ Die zweite Frage geht auf die erste ein: Warum hat man Angst vor dem öffentlichen Redeauftritt? Weil man sich versprechen könnte, ausgelacht wird oder einem vielleicht nichts einfällt?

Und schließlich: Was kann man gegen die Angst unternehmen? Dann werden konkrete Pläne geschmiedet, also Unterlagen erstellt, ein Trainer gebucht oder an den Ort gefahren, wo die Rede stattfindet.

Fragen, die man sich laut Zeller stellen sollte: „Wie klinge ich in diesem Raum, wo sitzen meine Zuhörer, wie fühlt sich das an, wie sehen und hören sie mich am besten?“

Last-Minute-Tipps. „Wenn der Körper locker ist, werden auch die Gedanken lockerer“, sagt die Moderatorin. Wem kaum Zeit vor der Rede bleibt, der wird mit diesen Übungen ruhiger: Zunächst die Hand unter den Bauchnabel legen, den Atem spüren und in die Hand hinein atmen. Bei der so ge-

„Wir nehmen uns immer selbst mit auf die Bühne.“