



Günter ist dein innerer Schweinehund.  
Er bewahrt dich vor Mühe, Neuem – und  
Wachstum!

# 1. Günter, der innere Schweinehund

Kennst du Günter? Günter ist dein innerer Schweinehund. Er lebt in deinem Kopf und bewahrt dich vor allem Übel dieser Welt. Immer, wenn du etwas Neues tun oder etwas Ungewohntes ausprobieren willst, ist Günter zur Stelle. »Lass das sein!«, sagt er dann. »Das ist viel zu schwierig!«, bremst er. »Besser, das probieren andere aus!«, hält er dich zurück. Und obwohl das Leben voller spannender Herausforderungen steckt, trittst du häufig auf der Stelle – kein Wunder!

Aber warum will Günter nur, dass du dich ständig zurückhältst? Die Antwort ist ganz einfach: Weil dein innerer Schweinehund ein bisserl faul und ängstlich ist! Anstrengung hält er für eine Todsünde. Und Sicherheit für das Himmelreich schlechthin. Also will er dich vor potenziellem Ärger bewahren und deine vermeintlich heile Welt aufrechterhalten. Dass er dabei in Wirklichkeit nur begrenzt hilfreich ist, merkt Günter nicht. Denn leider entgehen dir im Leben so lauter spannende Erfahrungen. Schade.

Günter hat vor vielem  
unnötig Angst –  
zum Beispiel vorm  
öffentlichen Reden.

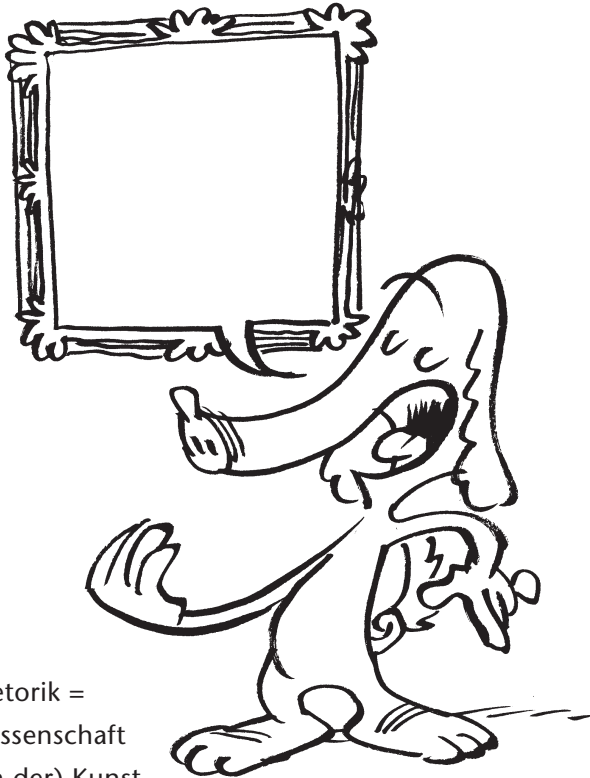


## 2. Günters Ängste

»Spannende Erfahrungen?«, wundert sich Günter. »Unnötig! Hauptsache, man ist in Sicherheit.« Ja, typisch für Schweinehunde: Sobald es mal spannend wird, kriegen sie Angst, die Sauviecher. Und Gründe, Angst zu haben, finden sie viele: zum Beispiel beim Fahren auf Rolltreppen oder in Fahrstühlen. Oder die Angst vor Dunkelheit. Die Angst davor, alleine in den Keller zu gehen. Oder in den Wald. Die Angst vorm Autofahren, vor Hunden, Einsamkeit, Trennungen oder Veränderungen. Die Angst vorm Fliegen, vor Krankheit und Tod, tiefem Wasser, Geldproblemen, Spinnen und Insekten, vor Höhen ... »Hör schon auf!«, zittert Günter. »Das hier ist doch kein Horrorschmöker!«

Ganz besonders interessant aber ist die statistisch häufigste Angst von Mensch und Schweinehund: die Angst davor, öffentlich zu reden! Denn diese Angst ist völlig grundlos. »Grundlos?«, bibbert Günter kreidebleich. »Öffentliches Reden ist schrecklich: all die Menschen, die einem zuhören! Die weichen Knie! Der trockene Hals! Das Thema, das einem plötzlich nicht mehr einfällt! Oh Gott, Hüüülfe ...« Na na, Günter, wer wird denn gleich hysterisch werden?

Wie alles andere auf der Welt lässt sich auch das öffentliche Reden lernen – mit ein wenig Know-how und Übung. Das ist aber erst möglich, wenn du bereit bist, deine gemütliche Komfortzone zu erweitern. Trotz aller Ängste.

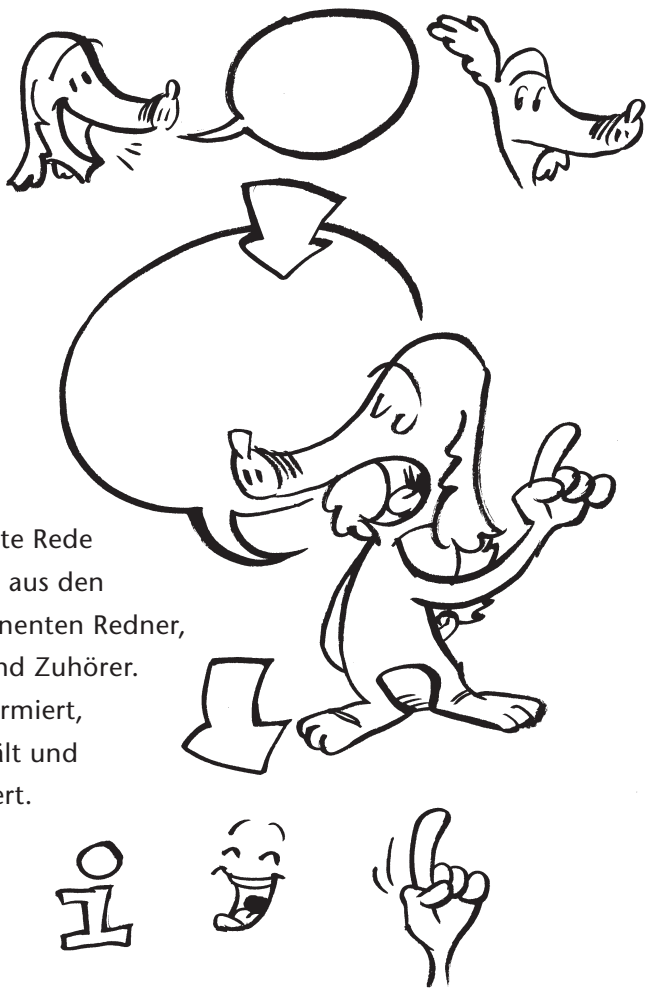


Rhetorik =  
(Wissenschaft  
von der) Kunst  
zu reden und  
zu überzeugen.

### 3. Was ist Rhetorik?

»Quatsch!«, protestiert Günter. »Wozu das öffentliche Reden lernen? Sollen das doch die Naturtalente machen, die es wirklich draufhaben! Im Vergleich mit denen kann man sich sowieso nur blamieren ...« Und wieder mal hat Günter eine Ausrede gefunden, die dich vor Wachstum und Weiterentwicklung bewahrt – Schweinehund eben ... Dabei ist die Sache mit den Naturtalenten gar nicht wahr: Zwar gibt es wirklich viele gute Redner, aber den allermeisten ist das öffentliche Reden nicht in die Wiege gelegt. Auch sie mussten üben, üben, üben. Egal, ob sie talentiert waren oder nicht. Und – Überraschung – sogar viele weniger Talentierte sind mit der Zeit zu richtig guten Rhetorikern geworden.

»Zu Rhetorikern?«, unterbricht Günter. »Was war das noch gleich, Rhetorik?« Rhetorik nennt man die Kunst zu reden und zu überzeugen. Auch die Wissenschaft von dieser Kunst nennt man Rhetorik. Und umgangssprachlich versteht man unter guten Rhetorikern Leute, die sich so toll ausdrücken können, dass man ihnen glaubt, was sie sagen, und denen man gerne zuhört. Sogar dann, wenn sie ihre inneren Schweinehunde im Griff haben und öffentlich reden, Günter.



Eine gute Rede  
besteht aus den  
Komponenten Redner,  
Rede und Zuhörer.  
Sie informiert,  
unterhält und  
appelliert.

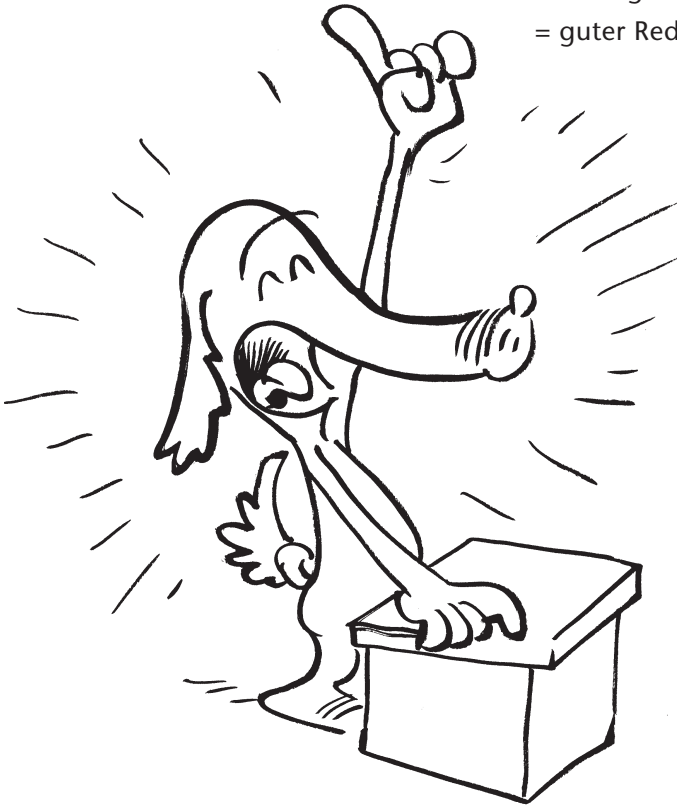
## 4. Die gute Rede

Doch fangen wir beim Basis-Know-how an: Was macht eine gute Rede überhaupt aus? »Ist doch klar!«, schlaumeiert Günter. »Der Redner muss top sein, er muss etwas Wichtiges zu sagen haben, und das sollte den Zuhörern gut gefallen.« Nicht schlecht, Schweinehund! Tatsächlich: Eine gute Rede besteht aus den drei Komponenten Redner, Rede und Zuhörer. Nur die einzelnen Komponenten alleine bringen es nicht. Niemand hört schließlich gerne zu, wenn sich jemand zwar toll ausdrücken kann, aber dabei nichts Relevantes sagt. Oder wenn jemand zwar etwas Wichtiges sagt, sich dabei aber schlecht ausdrückt. Denn sowohl Inhalt als auch Performance einer Rede sollten an die Zuhörer gerichtet sein – ohne sie ist eine Rede schließlich witzlos.

»Aha!«, resümiert Günter. »Dann ist eine gute Rede also nicht nur elegantes Blabla oder trockenes Faktenkloppen?« Nein, Günter, das ist sie nicht. Eine gute Rede ist viel mehr: Sie soll informieren, unterhalten und im Idealfall etwas im Zuschauer bewirken – nämlich den Wunsch, so zu handeln, wie es der Redner empfiehlt. Eine gute Rede sollte also auch immer einen Appell beinhalten. Ohne ihn bräuchte sie schließlich nicht gehalten zu werden. »Logisch: Wozu auch extra eine Rede quatschen, wenn es keinen Grund dafür gibt?!« Stimmt, Günter.



»Talent«  
+ guter Inhalt  
+ Übung  
= guter Redner.



## 5. Der gute Redner

Weiter mit den Basics: Was macht einen guten Redner aus?

»Na, ein guter Redner ist jemand, dem man gut zuhören kann. Einer, der einen in den Bann zieht. Einer, dem man abnimmt, was er sagt. Einer, der etwas locker rüberbringt, wo andere Knoten quatschen. Einer, der es drauf hat eben – nicht so einer wie du ...« Oh, Günter, nun mach doch mal langsam! Ja, es stimmt schon: Ein gewisses Talent ist beim Reden praktisch. Daneben macht einen Top-Rhetoriker aber auch der Inhalt aus – er sollte rüberbringen, was wichtig ist, und zwar so, dass alle verstehen, was gemeint ist. Und er sollte geübt sein im Reden. »Quatsch!«, mosert Günter. »Talent ist das Wichtigste. Das hat man oder hat es nicht.«

Okay, dann dröseln wir den Begriff »Talent« mal auf: Was ist das überhaupt? »Na, Talent zum Reden ist die Fähigkeit, einfach draufloszureden und dabei gut rüberzukommen. Wie ein Redeprofi eben.« Und was macht einen Profi aus? »Keine Ahnung. Aber man erkennt einen, wenn man ihn reden hört.« Nun schau mal, Günter: Meist ist ein Redeprofi einer, der bei seinen Zuschauern alle Sinne gleichzeitig anspricht: vor allem Hören, Sehen und Fühlen. Und dabei nutzen gute Redner alle Mittel, die ihnen zur Verfügung stehen: Sprache, Stimme, Gestik, Mimik, Persönlichkeit, Leidenschaft und Interesse für das Thema, Aussehen, den Rahmen der Rede und gute Präsentationstechnik. Und am Ende sind alle vom »Talent« des Redners begeistert, obwohl es nichts anderes ist als die Summe kleiner Einzelfaktoren.