

# Wie erlange ich die Aufmerksamkeit meiner Zuhörer?

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Wenn ich mich (42, m) in geschäftlichen Meetings zu Wort melde oder eine Präsentation mache, merke ich oft, dass die übrigen Teilnehmer nicht sehr aufmerksam sind. Womöglich gähnen sie sogar und schauen auf ihr Handy. Das irritiert mich. Was kann ich tun, damit ich mehr Aufmerksamkeit bekomme? F. S. aus K.

wollen auch etwas sehen. Reden Sie frei, anstatt mit den Augen am Text zu kleben. So können Sie bewusst Blickkontakt zum Publikum herstellen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht immer die gleiche Person anschauen, sondern wechseln Sie gleichmässig ab und beziehen Sie Leute mit ein, die in unterschiedlichen Richtungen zu Ihnen sitzen.

### 2. Bringen Sie Bewegung in die Rede

Spielen Sie mit Ihrer Stimme. Lassen Sie Ihren Zuhörern keine Zeit, sich an

## Kurzantwort

Nichts langweilt Menschen mehr als Monotonie, schwer verständliche Sätze und eine Flut von Informationen. Wer die Zuhörer interessieren will, muss Abwechslung bieten, optisch, akustisch und inhaltlich. Blickkontakt ist wichtig, Rhythmuswechsel und direktes Anreden des Publikums helfen ebenfalls, ganz besonders aber Veranschaulichungen, Emotionen und Humor.

eine bestimmte Sprechweise zu gewöhnen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die plätschernde Monotonie zum gedanklichen Davongleiten einlädt. Sprechen Sie mal langsam, mal schnell, mal sanft und mal mit Nachdruck. Machen Sie zudem immer wieder kurze Pausen, um unaufmerksame Zuhörer zu wecken.

### 3. Bewegen Sie das Publikum

Einer Rede oder Wortmeldung zu lauschen, heisst nicht zwingend, untätig zu sein – kann es aber bedeuten, wenn Sie Ihre Zuhörer zur Untätigkeit verdammen. Beziehen Sie deshalb die Zuhörer in Ihre Gedanken mit ein. Etwa indem Sie sagen: «Lassen Sie uns überlegen, was zu tun ist.» Fragen wie «Erinnern Sie sich noch?» oder «Kennen Sie das selber auch?» bildet einen Anreiz, gedanklich mitzugehen.

### 4. Wählen Sie bewegte Worte

Drücken Sie sich so aus, dass jeder im Publikum Sie verstehen kann: akustisch wie inhaltlich. Nur dann kann das Gehirn jedes Zuhörers mitarbeiten. Vermeiden Sie «Papierdeutsch», bilden Sie keine Schachtelsätze. Stimmen Sie die Wortwahl auf die Adressaten ab. Wählen

### SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch  
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

Sie möglichst viele Verben (früher treffend «Tätigkeitswörter» genannt), da sie besonders aktiv wirken. Vermeiden Sie dafür Substantivierungen. Sagen Sie z. B. anstelle von «Herzliche Gratulation» besser «Ich gratuliere Ihnen herzlich!»

### 5. Bewegen Sie emotional

Bedenken Sie, dass das Publikum aus lebendigen Menschen und nicht aus Maschinen für Informationsverarbeitung besteht. Geben Sie ihm, was es hören möchte: Geschichten! Mit Informationen allein locken Sie keinen Hund hinter dem Ofen hervor. Mit Anschaulichkeit und Emotionen hingegen schon. Nutzen Sie Geschichten, Beispiele, Vergleiche, Visualisierungen, Wiederholungen, Anekdoten, Humoriges. Das berührt die Menschen emotional und spricht sie auch im Unterbewusstsein an.



IRENE WÜEST HÄFLIGER

Soziologin und  
Sozialpsychologin  
Expertin für Stilfragen  
www.stilprofil.ch  
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Sich in einer Gruppe zu Wort melden oder etwas vortragen und dabei die Zuhörer zu fesseln ist alles andere als einfach. Gemäss Beobachtungen liegt die Aufmerksamkeitsspanne bei den meisten Menschen heutzutage nur noch bei etwa drei Minuten am Stück. Folglich ist man als Redner ständig herausgefordert, das Wohlwollen des Publikums so lang wie möglich zu halten oder regelmässig wieder zu erlangen, falls es abschweifen sollte. Wenn sich Ihre Zuhörer mit allem anderen beschäftigen, als Ihnen das Interesse zu schenken, dann ist klar, dass Sie etwas falsch machen. Ich möchte Ihnen folgende Tipps geben:

### 1. Bewegen Sie sich

Stehen bzw. sitzen Sie nicht stocksteif vor Ihren Zuhörern, sondern untermalen Sie Ihre Worte mit Gesten und passender Mimik. Sie sind schliesslich kein Radiosprecher, bei dem nur die Stimme zum Publikum dringt. Ihre Zuhörer