

Moderationsleitfaden:

Beginn: - Begrüßung / Wertschätzung

- bitte um Diskretion, alles bleibt im Raum
- jeder darf reden - niemand muss
- es geht reihum, möglichst zeitl. ausgewogen
- es ist sehr empfehlenswert, sich Feedback zu nehmen

Angebote / Vorschläge / Disziplinen:

- sich Fragen stellen lassen
- Sprechdenken (Improvisieren zu einem Begriff)
- Vorstellungsrunde
- Vortrag (vorbereitet oder unvorbereitet)
- Vorlesen
- Witze erzählen üben
- Diskussionsrunde
- Pantomime / Theater
- Erlebnisse mitteilen
- um Hilfestellung bitten

generelle Aufgaben des Moderators:

- auf Einhaltung des Themas achten, immer zurückkehren
- Redezeit im Auge behalten
- leise Teilnehmer motivieren / laute zügeln
- aufmerksam zuhören, Kernaussagen erfassen
- nicht bewerten → nur Beobachtetes / Gehörtes wiedergeben

speziell Freies Sprechen: (was man beobachten/hervorheben kann)

- Stimme: leise / laut / Betonung solide / kraftvoll / lebendig
- Geschwindigkeit: langsam / schnell / hektisch
- Pausen? (mög. 3 Sekunden Intervalle, für Fortgesdrittene)
- Körperhaltung:
 - steht aufrecht oder gekücket?
 - Schultern hoch?
 - Gestik, Hände, Arme, Bewegung?
- Augen: Blickkontakt (versteift zu einer Person, oder zu Allen; ins Leere?)
- Atmung (das Publikum atmet mit → Spiegelneuronen)
- Nervosität / Erröten / Unwohl fühlen / Black Out → gehört alles dazu
- lächelnd / authentisch / locker vs. versteift / gestresst / unwohl

Abbau von Redehemmungen:

- nicht auf Zuhörer / Publikum konzentrieren, stattdessen:
 - besser konkret an einer Sache zur Zeit arbeiten!
z.B. lauter reden, Pausen setzen, Betonung, Gestik ...
- das "Publikum" erst mal anschauen:
 - es ist dir zugewandt
 - du hast die Aufmerksamkeit
- es gibt keine Fehler - nur Verbesserungspotential
- Der Inhalt ist nicht wichtig - im Vordergrund steht das Reden
- beim Sprechdenken: Gedanken schweifen lassen und aussprechen
statt sich auf das Schlüsselwort zu verhaften
- niedrigschwellig anfangen → überstürzter Ehrgeiz / unrealistische Ziele / Ungeduld
führt zu Frustration und Aufgabe
besser kontinuierlich skalieren