



Das öffentliche Reden will gelernt sein: Bei den Toastmastern lernt Marty Pullens, wie es geht. Foto: BASF

HOBBYPORTRÄT:

Reden will gelernt sein

Präsentationen halten ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Lampenfieber, Stottern und die Angst vor einem möglichen Blackout sind dabei oft allgegenwärtig.

BASF-Mitarbeiter Marty Pullens (EVO/MK), zuständig für das G-EVO-Geschäft mit dem Mineralölkonzern BP, hat damit nicht zu kämpfen.

Im Gegenteil: Er präsentiert gerne und trainiert dazu seine kommunikativen Fähigkeiten bei „Toastmasters International“. Mitglied dieses Rhetorik-Clubs ist er seit über drei Jahren und seit Juli sogar Schatzmeister des Vereins in Heidelberg.

Zuerst muss die Angst abgebaut werden

Angefangen hatte er damit, wie viele andere vor ihm, wegen seiner

Schwierigkeiten beim freien Sprechen: „Bei meinen ersten Treffen hatte ich pro Abend noch mehr als 30 ‚Ähms‘ in meinen Vorträgen. Inzwischen passiert mir das nur noch selten.“ Nicht nur er, auch viele andere BASF-Mitarbeiter konnten von den Sitzungen der Toastmasters profitieren und bereits nach kurzer Zeit Erfolge erzielen.

Der erste Schritt bei Neueinsteigern ist es, zunächst die Angst abzubauen, wie Marty Pullens aus Erfahrung weiß. Aus diesem Grund wird auch stets darauf geachtet, immer positive und vor allem konstruktive Kritik an den Referenten zu üben. „Das Feedback nach einem Vortrag hilft dem Sprecher dabei, seine eigenen Schwächen zu erkennen und sich dadurch zu verbessern“, so Pullens.

Selbst wenn ein Redner mitten im Beitrag seinen Text vergisst oder gar nicht erst dazu im Stande ist zu

beginnen, spielt das keine Rolle. Er wird dennoch Applaus ernten, allein dafür, dass er den Mut hatte, vor die Gruppe zu treten und es zu versuchen.

Einen Nutzen aus diesen Übungen kann jeder ziehen, egal ob Schichtarbeiter oder Teamleiter, erklärt Marty Pullens: „Frei reden zu können stärkt das Selbstbewusstsein und hilft bei Verhandlungen mit dem Chef, dem Anleiten der Mitarbeiter oder einfach ganz privat im Freundes- und Familienkreis.“

Die fünf wichtigsten Tipps des Redeprofis

Marty Pullens hat fünf einfache Tipps, um wirklich ein geübter Sprecher zu werden und vor einem Publikum eine sichere Rede zu halten: „Als Erstes üben. Danach üben, und dann wieder üben, üben und

nochmals üben. Rhetorik lernt man nicht in der Theorie, sondern durch Anwendung in der Praxis.“

Die Toastmasters-Vereinigung stammt ursprünglich aus Amerika. In Deutschland gibt es inzwischen schon mehr als 60 Clubs, allein drei davon in nächster Umgebung, wie etwa in Mannheim und Heidelberg.

Die Mitglieder des deutschsprachigen Rhetorikclubs Mannheim treffen sich jeden Monat am ersten und dritten Dienstag im Bürgerhaus Neckarstadt-West in der Lutherstraße 15-17 um 19.15 Uhr. Der englischsprachige Verein trifft sich im gleichen Raum jeden zweiten und vierten Dienstag.

Die Treffen des Clubs in Heidelberg finden jeden Monat am ersten und am dritten Montag beim Treff am Turm in der Franz-Kruckenberger-Str. 54 statt. Diese Kurse sind auf Englisch. mmh

IMPRESSUM:

Herausgeber: BASF SE, Brigitte Koschnitzki (EO/PS).

Redaktion: Eva-Maria Berg (emb), Irma Handwerker (ih), Klaus Kochendörfer (kk), Verena Lilje (vl), Katja Nicklaus (nic), Tatjana Trautwein (tat), Michael Wadle (mw), Judith Kirstahler (jk),

Dr. Karin Rosendorfer (ro), Marlene Wolf (maw).

Redaktionsbüro: Sabine Diehl, Telefon 42915, BASF SE, EO/PS, C 100, 67056 Ludwigshafen, Fax 21133.

Leserbriefe: leserbriefe@basf.com

Im Intranet: www.comportal.basf.net/basfinfo

Druck: Oggersheimer Druckzentrum GmbH, Flomersheimer Straße 2–4, 67071 Ludwigshafen. Verteilung: Peter Wettstein (WLI/BM), D 211, Telefon 93922.

Nachdruck – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Auflage: rund 60 000 Exemplare Gegründet 1913.

Die nächste Ausgabe der BASF Information erscheint am 13. Dezember.

BASF *inside* Das TV-Magazin auf RNF (Kabel/Satellit Astra)

Aktuell im Programm:

- Führungstag – Wie BASF Führungskräfte weiterbildet
- Quartalszahlen – BASF-Geschäft hat sich im dritten Quartal gut behauptet
- „Offensive Bildung“ – BASF baut Projekte zur Förderung frühkindlicher Bildung aus

Sendzeiten: mittwochs 18.30 Uhr, freitags 21.30 Uhr und sonntags 19.45 Uhr auf RNF. Oder online unter www.basf.de/basfinside