



WHITEPAPER

FREIE REDE

Autor: Jens Seiler

Inhaltsverzeichnis

Freie Rede ohne Notizzettel	3
1. Gedächtnistechniken / Mnemotechniken	3
1.1 Die Wirkung auf die Zuhörer	3
1.2 Sich eine Rede mittels Gedächtnistechnik einprägen	3
1.3 Die Technik: Routenmethode	3
2. Ein Beispiel:	4
2.1 Der Körper als Route:	5
3. Gedächtnistraining „Der große Gehirntrainer“	5

Freie Rede ohne Notizzettel

Schaut ein Redner während seines Vortrages häufig auf seinen Spickzettel, verliert die Rede an Authentizität, an Lebendigkeit und an Bindung zum Auditorium. Verlässt sich der Referent dagegen auf sein Gedächtnis, ist er in der Lage, auf die Wirkung seines Publikums zu reagieren. Das ist wichtig. Weit mehr als der Inhalt einer Rede bleibt die Präsentation derselben im Gedächtnis der Zuhörenden.

1. Gedächtnistechniken / Mnemotechniken

Schon griechische Rhetoriker haben erkannt, dass ein gutes Gedächtnis eine fundierte Basis für eine gute Rede darstellt. Sich Gedächtnistechniken, die sogenannten Mnemotechniken, anzueignen, ist kein Hexenwerk. Das Geheimnis heißt: Visualisierung.

1.1 Die Wirkung auf die Zuhörer

Unser Gehirn prägt sich Bilder wesentlich besser ein als Texte. Wenn wir Gehörtes visualisieren oder wenn ein Redner in bildhafter Sprache redet, versucht der Zuhörer, diese vor dem inneren Auge zu sehen. Nachweislich werden zusätzliche Gehirnareale aktiviert und in den Prozess des Abspeicherns der Informationen mit einbezogen.

1.2 Sich eine Rede mittels Gedächtnistechnik einprägen

Wendet der Redner die Mnemotechnik beim Verfassen seiner Rede an, ist er in der Lage, diese ohne Notizzettel vorzutragen.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Der Vortragende kann sich voll und ganz auf seine Präsentation konzentrieren. Er kann stets den Augenkontakt zum Publikum halten. Somit ist es ihm möglich, unmittelbar auf dessen Reaktion zu reagieren: Tempoveränderungen, Kürzen oder Auslassen von Teilen der Rede, in die Tiefe gehen sind nur wenige Möglichkeiten, die Rede spontan zugunsten der Nachhaltigkeit zu ändern.

1.3 Die Technik: Routenmethode

Die Routenmethode ist eine bewährte Gedächtnistechnik, die sich schnell und leicht umsetzen lässt. Dabei werden die wichtigsten Informationen der Rede, sozusagen die Keywords, einer bekannten Route zugeordnet. Eine Route muss kein Weg im klassischen Sinne sein. Mit Route ist eine bekannte Reihenfolge gemeint, z. B.:

- A bis Z
- 1 bis 100
- Fuß bis Kopf
- Anordnung der Zimmer in der Wohnung
- u. v. m.

Der Keynote-Speaker Jens Seiler bereitet seine Impulsvorträge wie folgt vor:

- Rede niederschreiben
 - Keywords markieren
 - Route auswählen
 - 1 zu 1 Keyword mit Routenpunkt visuell verbinden
 - Rede ohne Blick auf das Manuskript einüben
- Hierbei geht der Redner mental seine Route durch. Bedingt durch die Visualisierung fallen ihm die Keywords automatisch ein

So ist die Rede gut strukturiert, alle wichtigen Informationen sind untergebracht. Tritt Jens Seiler vor sein Publikum, geht er mental seine Route durch, erinnert sich an das Keyword und kann frei reden.

Diese Gedächtnistechnik hat viele weitere Vorteile, auf die hier einzugehen, den Rahmen des Whitepapers sprengen würde. In den Gedächtnisseminaren von Jens Seiler erfahren natürlich alle weiteren Vorteile.

2. Ein Beispiel:

Zu einer Rede zum Thema „Gründe für ein gutes Gedächtnis“ hat sich Jens Seiler folgende Stichworte herausgesucht:

- Ich kann mir sowieso nichts merken
- Ich habe das Weltwissen in meinen iPhone

- Gedächtnistraining klingt anstrengend
- Handy hilft nicht immer

2.1 Der Körper als Route:

- 1. Verknüpfung: Füße mit nichts merken können
Lernen baut aufeinander auf. Trete ich allerdings mit meinen Füßen das erste zarte Pflänzchen des neuen Fachgebietes mit den Füßen kaputt, wird es mir nie gelingen, mir zu diesem Thema etwas einzuprägen
- 2. Verknüpfung: Knie mit Weltwissen im iPhone
Meine Kniestäbe sehen aus wie Weltkugeln. Alle Informationen sind an ihrem Punkt der Welt und damit auf meinem Knie abgelegt. Ich nutze die neue Technik, dass mein Knie sofort mein Gehirn anruft, wenn dort eine Frage auftritt.
- 3. Verknüpfung: Oberschenkel mit Anstrengung
Kniebeugen führen zum Muskelkater im Oberschenkel
- 4. Verknüpfung: Po mit Handy hilft nicht immer
Nicht überall kann ich mein Handy griffbereit haben. Gespräche in der Sauna machen es fast unmöglich, schnell zu googeln, um mitreden zu können.

Sicherlich sind diese Fantasien abstrus. Doch für unser Gehirn gibt es nichts Schlimmeres als Normalität. Desto ausgefallener die Fantasie beim Visualisieren und Verknüpfen der Informationen wird, umso eher bleiben die Informationen abrufbar. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes „merkwürdig“.

3. Gedächtnistraining „Der große Gehirntrainer“

Regelmäßig bietet Jens Seiler öffentliche Gedächtnistraining im deutschsprachigen Raum an. Buchen Sie sich in Ihrer Nähe ein und profitieren Sie von dem Weltrekordhalter der Gedächtniskunst. Sie können Jens Seiler auch für ein Inhouse-Seminar oder ein Einzel-Coaching verpflichten.