

DIE ERSTEN ÜBUNGEN

ÖÖ UND ÄÄ AB-TRAINING GEHT LOS!

Ähms

Hast du schon mal deine Ähms gezählt?

- *Mehr als sieben Ähms pro Minute stören.*
- *Vier Ähms pro Minute gehen gerade so.*
- *Profiredner haben gar keine.*

Zähle

Zähle deine Fülltöne in einem Video oder Tondatei von dir. Es ist wichtig zu wissen, wo du beginnst.

Ähms ersetzen

Suche dir ein Wort aus, das du innerlich aussprichst, wenn du normalerweise Ähm sagen würdest.



BESTANDSAUFNAHME

DIE ERSTEN ÜBUNGEN

ÖÖ UND ÄÄ AB-TRAINING GEHT LOS!

Beobachte andere

Es hilft festzustellen, wie gängig die Ähms in der Sprache sind.

Beobachte Menschen, die ohne Ähms sprechen. Nehme sie als Vorbild und Motivation.

Neue Gedanken ausprechen

Oft haben wir Ideen, tolle Sprüche und schlüssige Argumentationen im Kopf.

Es ist sehr wichtig diese Ideen auszusprechen. Nur denken reicht nicht.

Das nennt man Kopf-Mund-Kooperation. Dein Mund muss das Wiedergeben üben, was dein Gehirn produziert hat.



BEOBSACHTEN

ÖÖS UND ÄÄS ABTRAINIEREN

WEITERE IDEEN, UM ÄHMS ZU VERMEIDEN

Tonlos denken

Gibst du deinem Publikum genug Zeit zum denken? Oder produzierst du ständig irgendwelche unnötige Töne und Mengen von Füllwörtern wie: halt, eben, mal, dann, sag mal, sozusagen und sowieso?

Dein Publikum wird dankbar sein, wenn du ihm eine tonlose leere Pause erlaubst, um dein Botschaft besser zu verstehen.

In Tandem üben

Mache mit einem Gesprächspartner aus, dass immer wenn ein Ähm zu hören war, darf er oder sie ein Zeichnen zeigen. Somit merkst du deine Ähms auch.



TONLOS DENKEN

ÖÖS UND ÄÄS ABTRAINIEREN

WEITERE IDEEN, UM ÄHMS ZU VERMEIDEN

Vorbereitung lohnt sich

Viele Redner kommen gar nicht zum Punkt, weil sie ihre Reden immer spontan halten. Das führt dazu, dass sie viel zu lang reden und ihr Publikum schon abgeschaltet hat.

Notiere dir immer Stichpunkte und bleibe bei deinem Plan. Meistens bringen spontane Ideen unseren Redefluss durcheinander und plötzlich tauchen die Ähms vermehrt auf. Beobachte dich: Wenn du langsamer sprichst. Sind die Ähms weg?

Ohne Ähms ist schöner

Der einfachste Weg die Ähms wegzulassen ist zu verstehen, dass sie völlig unnötig sind. Warum solltest du für was unnötiges deine Zeit verschwenden? Lege einfach eine klare Pause dazwischen und das was du sagst, kommt tatsächlich an.



ÖHM-FREI SEIN
