

Tipps für meinen professionellen Auftritt

1. Aufgang

In dem Moment, wo du dich von der Gruppe löst, beginnt dein Auftritt. Starte schon mit einem *kraftvollen Gedanken* und einer *kompetenten Körperhaltung* auf die Bühne.

2. Ankommen

Suche auf der Bühne einen guten Platz. Es gilt: ... so nah wie möglich zum Publikum, so dass dich auch die seitlich Sitzenden gut sehen können. Und dann komm erst mal dort an! Versuche in einen *kurzen Ruhezustand* zu kommen, atme ein und aus.

3. Publikumskontakt

Suche den *Augenkontakt* mit dem Publikum. Bevor du zu sprechen beginnst, schau wer vor dir sitzt. Das Wichtigste bei einer Rede ist der Mensch, der vor dir ist! Das Publikum nimmt sehr wohl wahr, ob wir als Redner:in einen Monolog führen oder ob wir versuchen Brücken zu schlagen, in einen echten Austausch zu gehen und in einen *Dialog*, auch wenn Publikum oft „nur“ *hörend mitredet*.

4. Körpersprache

Starte am besten mit einer *symmetrischen Körpersprache* – auf jedem Fuß mit gleich viel Gewicht – damit vermittelst du *Stärke, Kompetenz* und *Standfestigkeit*.

5. Gestik

Halte deine Hände beim Betreten der Bühne auf Nabelhöhe, um deine Präsenz zu stärken. Gestikuliere bevorzugt mit geschlossenen Handflächen. Wenn du mit Kärtchen arbeitest, halte sie seitlich, damit sie eine natürliche Verlängerung deines Arms sind. Vermeide passiv hängende Hände, oder unnatürliche Gesten.

6. Struktur

Die Rede sollte klar strukturiert und gut gegliedert sein. Vermeide einen monotonen Redefluss, da dies das Verständnis des Publikums erschwert. Setze gezielt Pausen, um thematische Abschnitte zu kennzeichnen. Eine klare Struktur erleichtert sowohl dir das Reden, als auch dem Publikum das Nachvollziehen der Kernbotschaften. Plane im Vorfeld die Einheiten deiner Rede, um einen roten Faden zu behalten.

7. Applaus

Nachdem du deine Rede beendet hast, warte in aktiver Haltung den Applaus ab, scanne das Publikum und verabschiede dich geistig, bevor du die Bühne verlässt. Achte darauf, die Redezeit nicht zu überschreiten. Vermeide den Satz „Danke für die Aufmerksamkeit“. Schließe stattdessen mit einem Appell, Fazit, Ausblick oder einer klaren Kernbotschaft ab.

8. Interview / Fragen

Solange du auf der Bühne bist bzw. Fragen beantwortest, bleibst du in einer professionellen Redner:innen-Haltung. *95 Prozent der Fragen sind vorhersehbar*. Du kannst die Fragen bzw. Antworten also vorbereiten. Zeige dich als Expert:in und bleib klar und sachlich, dann wirst du die Fragen souverän und professionell meistern! Eine klare Struktur erleichtert sowohl dir das Reden, als auch dem Publikum das Nachvollziehen der Kernbotschaften. Plane im Vorfeld die Einheiten deiner Rede, um einen roten Faden zu behalten.

BÄUERIN UND FUNKTIONÄRIN SEIN
INTERESSENVERTRETUNG
BRAUCHTUM, TRADITION UND KULTUR
DIALOG ERNÄHRUNG UND LEBENSQUALITÄT
BAUERNHOF
AKTIONSTAGE IN SCHULEN
LEBENSQUALITÄT

lk Bäuerinnen
Österreich

PARTNERSCHAFTLICHE BETRIEBSFÜHRUNG
STÄRKUNG VON FRAUEN
RECHTE DER FRAU
BÄUERINNEN INTERNATIONALE



Beispiel einer Anmoderation

Warum Ehrenamtlich tätig sein?

Warum soll gerade ich mich einbringen?

- Sehr verehrtes Publikum, liebe ...
- ... ist mein Name und ich bin Landesbäuerin/Bezirksbäuerin/Ortsbäuerin/Funktionärin...
- Unser Bauernhof liegt in ... und unser Schwerpunkt ist ...
- Mir ist wichtig ...
- Funktionärin bin ich aus Leidenschaft, weil ...

- Zugang zu einem großen Netzwerk
- Aktives Mitgestalten durch eigene Ideen
- Erfahrungen sammeln
- Bereicherung für den eigenen Betrieb

- Vielfalt in einem Gremium ist wichtig
- Jung bis alt, neu und erfahren machen die Zusammenarbeit besonders spannend
- So vielfältig wie die Landwirtschaft will auch die Bäuerinnenorganisation sein

Ziele der Bäuerinnenorganisation:
www.baeuerinnen.at

