

„Die Geschichte meines Lebens“

Debattier-Übung von DebateConsult-Trainer Thore Wojke

Zielgruppe: Anfänger

Teilnehmerzahl: ideal mit einer Gruppe von 6-12 Personen. (>12: Redezeit kürzen/Gruppe teilen)

Materialbedarf: Rednerpult

Dauer: ca. 30 Minuten

Vorstellungsrunde als rhetorische Übung

Ihr findet Vorstellungsrunden langweilig? Dann ist „Die Geschichte meines Lebens“ genau das Richtige für euch. Statt einer Vorstellung vom Platz aus erzählen die Teilnehmer eine Geschichte aus ihrem Leben. Das ist leichter, als gleich eine „richtige“ Rede zu halten und hat trotzdem alle Elemente, die später wichtig sind: Vorbereitungszeit, Notizen und das Sprechen vor Publikum. Die Geschichten brechen das Eis und erzeugen ein Gemeinschaftsgefühl. Und es ist gleich viel leichter, sich die Namen zu merken!

So läuft die Übung ab:

Einstieg und Nutzen der Übung

„Wir wollen uns heute gegenseitig etwas kennen lernen! Jeder von euch hat bestimmt eine spannende Geschichte aus seinem Leben zu erzählen. Was ist die Geschichte eures Lebens? Erzählt uns eine Geschichte, die für euer Leben bedeutsam ist. Dafür habt ihr etwa zwei Minuten Redezeit. Bitte nehmt euch jetzt fünf Minuten Zeit, um eine Geschichte auszusuchen und um euch Notizen zu machen, wenn ihr das möchtet. Wir sind sehr gespannt auf eure Geschichten!“



Tip: Auch, wenn die Erklärung simpel ist: Es lohnt sich, die wichtigsten Vorgaben anzuschreiben, z.B. auf eine Tafel oder ein Flipchart. So ist die Anweisung allen klar – trotz anfänglicher Nervosität.

Durchführung der Übung

1. 5 Minuten Vorbereitungszeit (Geschichte auswählen, evtl. Notizen machen)
2. Redner-Reihenfolge festlegen (*Tip:* Nach dem Anfangsbuchstaben des Vornamens – so prägen sich gleich auch die Namen besser ein!)
3. Geschichte erzählen; Redezeit pro Redner: ca. 1-2 Minuten (keine offizielle Zeitbegrenzung); Redner steht dabei am Rednerpult (*Tip:* Anerkennung ist sehr wichtig! Z.B. durch Klopfen auf den Tisch vor der Rede und Applaus nach der Rede.)

Transfer in die Praxis

Was lerne ich aus dieser Übung, abgesehen vom Training der rhetorischen Fähigkeiten? Mit diesen Leitfragen können die Teilnehmer im Anschluss den Transfer in die Praxis diskutieren:

- „Welche Vorteile hat es aus eurer Sicht, in einer Rede Geschichten zu erzählen?“
- „Was können wir als Redner tun, damit eine Geschichte möglichst spannend wird?“