

Auftrittskompetenz

benevol

sicher auftreten, klar sprechen,
überzeugend führen

Regiokonferenz Thurgauer Landfrauen
23. Februar 2026

Referentin

Conny David-Widmer



aus Salmsach
2 Jungs 15 & 12 Jahre

- Geschäftsleiterin benevol Thurgau
- eidg. dipl. Marketingfachfrau

Erfahrung / Tätigkeiten

- › Gründerin und Vereinspräsidentin Verein «Kinder & Jugend Salmsach KJS»
- › Langjährige Vorstandstätigkeiten, Freiwillige, OK-Mitglied und Projektmitarbeit (Pumptrack am See, Dorffest, Coop Gemeinde-Duell, lokale Anlässe, ...)
- › Korrespondentin Lokal-Zeitung «Seeblick»
- › Kampagnen-Arbeit, SocialMedia Verantwortliche

«Man kann nicht *nicht* kommunizieren»

Paul Watzlawick

Aufbau einer Rede

Eine gute Wortmeldung oder Rede folgt einem einfachen Prinzip:

👉 Einstieg

👉 Kern

👉 Abschluss

Der Einstieg holt die Zuhörerinnen ab. Der Kern enthält zwei bis drei klare Botschaften. Der Abschluss fasst zusammen oder formuliert einen klaren nächsten Schritt.

Vorbereitung und Spontanität

Gute Vorbereitung bedeutet:

Ziel klären, drei Hauptpunkte definieren, Anfang und Schluss ausformulieren.

Wenn Unerwartetes passiert: Pause machen, Frage wiederholen, ehrlich reagieren.

👉 Laut üben, Zeit stoppen, vor ehrlichem Publikum üben, Handy sich selber aufnehmen

Auftreten & überzeugen

👉 Ziel klären: Was sollen die Zuhörer am Ende wissen, fühlen, tun?

👉 Starker Einstieg: Zitat, Aussage, (provokante) Frage stellen, Problem benennen

👉 Schluss: Nicht enden mit: „Ja... das war's eigentlich.“

Sondern: Kernaussage wiederholen, Konkreten Appell formulieren - mit einem klaren letzten Satz schliessen

Beispiel:

„Eure Haltung macht euren Auftritt.“

Auftreten & überzeugen

Körpersprache (wirkt sofort)

- **Zuerst ruhig stehen, dann starten**
- **Aufrecht stehen, Füße hüftbreit**
- **Bewusste Pausen** statt Füllwörter
- **Gesten oberhalb der Gürtellinie**
- **Blickkontakt:** 3–5 Sekunden pro Person/Zone
- **Langsam starten** (Nervosität = Tempo steigt)
- **Freundliches Gesicht**, «ich möchte hier sein», Lächeln wenn's passt



Auftreten & überzeugen

Stimme gezielt einsetzen

- **Tempo variieren**
- **Lautstärke bewusst steuern**
- **Wichtiges langsamer + mit Pause**
- **Satzenden nicht „verschlucken“**
- **Ruhig, klar, ohne Füllwörter**

Auftreten & überzeugen

Umgang mit Nervosität

- **4–6 tiefe Atemzüge vor Beginn, Schultern lockern**
- **Langsamer erster Satz**
- **Glas Wasser bereitstellen – hilft auch bei einer Frage (Zeit nehmen)**
- **Bewegung nutzen (kein „Festkleben“)**

Merksatz:

- **Lampenfieber ist Energie – du entscheidest, ob sie dich blockiert oder trägt.**

Auftreten & überzeugen

Tipps:

- 👉 Stichwortkarten statt Manuskript
- 👉 Wohin mit den Händen? Karten, Pointer, Gestikulieren, aber nicht festklammern
- 👉 Stichwortkarten statt Manuskript
- 👉 Aufstehen, klar vorstellen
- 👉 Langsam, deutlich, klar und laut sprechen
- 👉 Versuchen auf «ähms...quasi... also - Füllwörter» zu achten

Auftreten & überzeugen

Tipps:

- 👉 Auftritt: Kleidung – wohlfühlen, nicht «verkleiden», Haare – geschlossen (nicht ins Gesicht, nicht damit «spielen»), Schuhe
- 👉 Rücken nicht zuwenden – zum «Publikum» sprechen, nicht zur Präsentation, Wand
- 👉 Nicht festkleben, aber auch keinen «Marathon» laufen

Stolpersteine

- 👉 Zu schnell sprechen
- 👉 Fehlender Blickkontakt
- 👉 Zu viel Text
- 👉 Unruhige Körpersprache (Stift oder Haare spielen, hin- und her wippen)
- 👉 Zu lange Einleitung
- 👉 Kein klarer Schluss
- 👉 Perfektionismus



Hilfsmittel, Zielgruppe

- 👉 Präsentation (PowerPoint)
- 👉 Flipcharts, Tafel, Karten
- 👉 Rednerpult
- 👉 Wer ist die Zielgruppe? Vorkenntnisse?
- 👉 Anzahl Teilnehmende
- 👉 Einbezug der Zielgruppe – Vorteil, Nachteil

Versammlungen leiten

Struktur gibt Sicherheit. Moderieren statt dominieren.

Wer leitet die Versammlung?

- Vorprotokoll (was ist Info, wo braucht es einen Entscheid)
- klare Traktanden – Varia streichen
- Abschweifungen freundlich stoppen, beim Thema bleiben
- Zeitmanagement

Auftrittskompetenz

Niemand wird als perfekte Rednerin geboren.
Auftrittskompetenz ist ein Handwerk.

Mit Übung, Vorbereitung und einem sicheren Rahmen
wächst sie Schritt für Schritt.

Warum ist Auftrittskompetenz wichtig?

Auftrittskompetenz ist nicht eine Frage der Grösse des Publikums –sondern der Wirkung.

Gerade auch in einem Verein/einer Sektion prägen Worte, Haltung und Auftreten die Atmosphäre besonders stark.

Wer klar spricht, ruhig leitet und wertschätzend auftritt,

- schafft Vertrauen,
- gibt Orientierung,
- stärkt das Miteinander,
- verhindert Missverständnisse und
- fördert Beteiligung.

Warum ist Auftrittskompetenz wichtig?

Ein Verein lebt nicht nur von guten Ideen –sondern davon, wie diese vermittelt werden. Sicher auftreten heisst nicht perfekt sein. Es heisst, Verantwortung zu übernehmen, sichtbar zu werden und anderen Sicherheit zu geben.

Wirkung einer Botschaft – vereinfacht:

55% Körpersprache / 38 % Stimme / 7 % Inhalt

„Körpersprache und Stimme entscheiden darüber, wie glaubwürdig Worte wirken – aber der Inhalt bleibt entscheidend.“

Danke für eure Zeit & euer Engagement!



benevol Thurgau
Freiestrasse 10
8570 Weinfelden
Tel. 071 622 30 30
info@benevol-thurgau.ch
www.benevol-thurgau.ch

benevol