

Mit
Übungen als
Download



Isabel García

Schlagfertig in der Schule

Wie du dich besser
durchsetzen kannst und
Prüfungssituationen
souverän meisterst

mvgverlag 

Isabel García

Schlagfertig in der Schule

Isabel García

Schlagfertig in der Schule



Wie du dich besser
durchsetzen kannst und
Prüfungssituationen
souverän meisterst



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

5. Auflage 2020

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Andreas Ehrlich

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: iStockphoto

Satz: HJR, Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-241-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-209-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-349-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALTSVERZEICHNIS

JETZT REDEST DU!	7
⊗ Warum ich dieses Buch geschrieben habe	9
⊗ Worüber ich rede	11
REDEN - WORAUF ES ANKOMMT	15
⊗ Bring es auf den Punkt	15
⊗ Trainiere deine Stimme	22
⊗ Gewusst wie – Tipps und Tricks	32
MÜNDLICHE MITARBEIT: 1+	47
⊗ Die Überraschung beim Referat	47
⊗ Der Ablaufplan eines Referats	58
⊗ Zwei Beispielreferate	66
⊗ Hilfsmittel beim Referat	74
LAMPENFIEBER, BLACKOUT UND PRÜFUNGSANGST - DAS MUSS NICHT SEIN	81
⊗ Sag »Tschüss« zum Lampenfieber	81
⊗ Einen Blackout vermeiden	90
⊗ Tausche Prüfungsangst gegen Prüfungslust	99

SEI EIN STAR	105
⊗ Das Geheimnis der Körpersprache	105
⊗ Rock das Klassenzimmer	124
⊗ Schlag dich mit Worten	135
⊗ Es ist nie zu spät für eine schöne Kindheit	157
⊗ Selbstsicher frei reden bei völliger Ahnungslosigkeit	159
SO WEHRST DU DICH GEGEN MOBBING UND MANIPULATION	167
⊗ Was du tun kannst und wann du reagieren musst	168
⊗ Jeder manipuliert – mal ist es gut und mal nicht	173
BLEIB DIR SELBST TREU	179
INHALT DES DOWNLOADS	181
DANKSAGUNG	183
LITERATURVERZEICHNIS	185
ÜBER DIE AUTORIN	187

JETZT REDEST DU!

Jetzt redest DU! ... Ja DU!!! Okay, im Moment liest du natürlich, aber generell darfst du reden. Und es wäre schön, wenn du gut reden könntest. Denn wenn du dich gegen blöde Mitschüler wehren möchtest, eine gute Note für ein Referat bekommen möchtest oder deine Eltern überreden möchtest, dir ein neues Handy zu kaufen, dann ist Reden angesagt.

In der Schule bekommst du natürlich Noten für die schriftlichen Arbeiten, die du regelmäßig schreiben musst. Wenn du dich allerdings im Unterricht beteiligst, viel meldest, redest, Fragen stellst und welche beantwortest, dann kannst du selbst dann noch eine gute Note bekommen, wenn du mal eine schriftliche Arbeit verhauen hast.

Ich weiß noch, dass ich mich früher häufig auch nicht am Unterricht beteiligt habe, weil ich nicht gut vorbereitet war oder das Thema überhaupt nicht verstanden habe. Aber gerade dann kannst du dich melden. Du kannst Fragen stellen, du kannst neugierig sein auf alles, was da kommt und was du Neues lernst. Schule macht Spaß! Und wenn du jetzt denkst »Neeee, Schule macht eben keinen Spaß, weil die Lehrer so doof sind, einige meiner Klassenkameraden blöd sind und überhaupt alles doof ist ...«, dann sage ich es anders: Schule KANN Spaß machen, wenn du der Schule eine Chance gibst. Es ist deine Entscheidung und ich zeige dir den Weg zu mehr Spaß in der Schule.

An dieser Stelle kommt häufig der Einwand: »Ja, aber das hängt ja nicht nur von mir ab. ICH bin okay, aber die anderen

Schlagfertig in der Schule

sind doof. Sagen Sie DENEN doch, dass die mal mehr Spaß in die Schule bringen sollen, dann bin ich eventuell auch mit dabei.« Gute Idee! Es sollten tatsächlich alle dieses Buch lesen, sowohl deine Mitschüler als auch deine Lehrer. Dann könntet ihr gemeinsam einen Weg finden, wie die Schule allen mehr Spaß macht. Und ich stimme dir ebenfalls zu, wenn du sagst, dass du okay bist. Das bist du ganz sicher. Ich möchte dich auch gar nicht verändern oder dich schlechtmachen, ich zeige dir lediglich, wie du durch REDEN bessere Noten bekommen und mehr Spaß in der Schule haben kannst (und dir – nebenbei bemerkt – noch viele andere Wünsche erfüllen kannst). Da ich DIR diesen Weg zeige, liegt es ganz allein an DIR, ihn zu gehen. Bist du mutig genug dafür? Bist du bereit, Spaß zu haben?

Falls du dich fragst, woher ich manchmal schon im Voraus weiß, was du vermutlich denkst: Ich bin alle Übungen mit Schülern aus der 5. bis 7. Klasse durchgegangen und sie haben mir gesagt, wie sie sie finden und was ihnen am besten gefällt. Die Übungen, Geheimnisse, Tricks und Kniffe in diesem Buch funktionieren also wirklich. Und das ist wichtig, wenn du dich zum Beispiel gegen ältere Schüler am Schulleingang wehren möchtest. Die älteren oder stärkeren Schüler warten ja nur darauf, dich blöd von der Seite anzumachen. Und es freut sie besonders, wenn das, was sie sagen, dich verletzt. Das werden wir ändern. In Zukunft wirst DU sie sprachlos machen. Wenn du reden kannst, dann kannst du dich wehren – gegen Mitschüler, die dich ärgern, oder gegen Vorschläge von deinen Eltern, auf die du keine Lust hast, und gegen ungerechte Noten von den Lehrern. Bist du dabei? Super!

JETZT REDEST DU!

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Ich heiße Isabel und ich wurde als Kind früher von meinen Klassenkameraden häufig gehänselt, weil ich rote Haare habe. Sie haben mich Duracell genannt (das ist die Batterie mit dem roten Kupferkopf). Das klingt im ersten Moment harmlos, aber wenn du über den Schulhof gehst und alle anfangen zu lachen und dir »Duracell!« hinterherrufen und sich dann noch mehr Schüler und Schulklassen zu dir umdrehen und du dann passenderweise knallrot im Gesicht wirst und du dadurch noch mehr ausgelacht wirst ... dann ist das nicht mehr harmlos und auch nicht lustig. Zumindest nicht für dich.

Ich hatte schon immer den Wunsch, dass alles gerecht zu- geht. Ich mag es nicht, wenn jemand unfair ist. Daher fand ich es auch nicht gut, wenn meine Mitschülerin wegen ihrer großen Brille gehänselt wurde oder ein anderer Schüler, weil er dick war. Also habe ich sie verteidigt, wenn die coolen Schüler aus unserer Klasse auf sie eingeredet und sie ausgelacht haben, sodass sie anfangen zu weinen. Das ist natürlich nett von mir gewesen, andererseits bin ich deswegen genau- so gehänselt worden. Und in dem Moment stand mir keiner bei. Denn der dicke Junge und das Mädchen mit der großen Brille waren froh, dass endlich mal jemand anders gehänselt wurde. Leider konnte ich damals noch nicht so gut reden und hatte daher gegen die coolen Schüler keine Chance.

Im Unterricht ging es mir ähnlich. Ich wollte mich ja gern mel- den, aber ich hatte Angst davor, etwas Falsches zu sagen.

Schlagfertig in der Schule

Deshalb wollte ich am liebsten in Ruhe gelassen werden. Und so habe ich meistens »Weiß ich nicht« oder »Kann ich nicht« gesagt, wenn ein Lehrer mich etwas gefragt hat. Natürlich waren die Lehrer irgendwann genervt davon und ich hatte tatsächlich häufig meine Ruhe. Was ich aber nicht hatte, war eine gute mündliche Note.

Wenn ich damals schon gewusst hätte, was ich heute alles weiß, dann wäre mir die Schule viel leichter gefallen. Ich hätte schlagfertig auf die Duracell-Sprüche reagiert, hätte meine mündliche Note verbessert und wäre von meinen Mitschülern ganz anders wahrgenommen worden. Ich hätte mich insgesamt einfach viel wohler gefühlt und Spaß gehabt. Und damit DU in der Schule Spaß hast und die anderen dich cool finden, habe ich dieses Buch geschrieben und die passenden Übungen zum Download bereitgestellt. Den Inhalt des Downloads findest du auf Seite 181.

Kleiner Tipp: Du kannst das Buch komplett in einem Rutsch durchlesen. Du kannst aber auch erst das erste Kapitel lesen und dann üben, was du dort gelernt hast. Und sobald du das Gefühl hast, dass du dies prima hinbekommst, liest du dir das zweite Kapitel durch. Du kannst es also machen, wie du es am besten findest und wie du am besten lernst. Es gibt in diesem Fall keinen richtigen oder falschen Weg. Du wirst einige Themen, über die ich rede, besser verstehen, wenn du sie nicht nur liest, sondern auch von mir hörst. Deswegen stelle ich einige Übungen und Beispiele unter <http://m-vg.de/link/schlagfertig> zum Download bereit. Bitte höre sie dir erst an, wenn du einen entsprechenden Hinweis im Buch findest (dieses kleine CD-Symbol: ) , denn du wirst die Übungen nicht verstehen, wenn du nicht den passenden Text im Buch

JETZT REDEST DU!

gelesen hast. Beim Üben immer schön einen Schritt nach dem anderen, mit anderen Worten: ein Kapitel nach dem anderen. Zwischen den Kapiteln können ein Tag oder eine Woche liegen. Mach es in deinem Tempo.

Ich werde dir hier und da kleine Geheimnisse verraten, die dafür sorgen werden, dass du bald besser redest als deine Mitschüler.

WORÜBER ICH REDE

Zuerst sollten wir mal klären, was ich dir hier beibringe. Es ist Rhetorik. Schwieriges Wort. Und kaum einer weiß genau, was dieses Wort bedeutet. Viele meinen, bei der Rhetorik geht es darum, wie ich mit gut gewählten Worten ein Ziel erreiche.

Das ist übrigens etwas, das wir alle machen. Du auch. Nur war dir bisher vielleicht nicht bewusst, dass es sich dabei um Rhetorik handelt. Wenn du zum Beispiel ein neues Fahrrad möchtest, dann bist du an dem Tag BESONDERS lieb und nett. Nachdem du nun soooo lieb warst, fragst du irgendwann, ob du nicht ein neues Fahrrad haben könntest, und erzählst dann auch gleich, wie kaputt doch dein altes ist und wie du gehänselt wirst wegen des alten Fahrrades. Und du sagst auch, dass es deinen Eltern doch wichtig sei, dass du Sport treibst, und das kannst du nur, wenn das Fahrrad nicht ständig kaputt geht ... und so weiter und so fort. Und wenn sie dann sagen, dass sie darüber nachdenken werden, oder sogar sagen, dass du ein neues bekommst, dann bist du wieder ganz lieb und sagst artig: Danke.

Schlagfertig in der Schule

Dies könnten die richtigen Worte sein, um ein Ziel – das Fahrrad – zu erreichen. Wenn du über das Essen meckerst und deinen Eltern die Zunge rausstreckst und dann noch einen Wutanfall bekommst und danach nach einem Fahrrad verlangst, wirst du wohl nicht so erfolgreich sein. Das ist dir bewusst und deswegen machst du es unbewusst richtig.

Ein Ziel mit Worten zu erreichen ist in der Tat Rhetorik. Aber das ist noch lange nicht alles. Rhetorik ist etwas, das du lernen kannst. So wie schreiben oder malen. Du lernst, so zu sprechen und dich so dabei zu bewegen, dass andere von dir begeistert sind und dir gerne zuhören. Dadurch kannst du sie von dir überzeugen. So wie Tom Swayer es gemacht hat.

Rhetorik ist JEDE Art der Kommunikation. Schon wieder so ein Wort.

Kommunikation bedeutet: etwas zu sagen. Entweder MIT Worten oder OHNE. Manchmal reicht es ja, wenn du lächelst. Dann weiß deine Mutter, dass dir die Pfannkuchen schmecken. Zum Beispiel. Dann hast du kommuniziert. Du hast etwas gesagt, OHNE Worte zu benutzen. Falls du einen Hund hast, dann kommunizierst du auch häufig ohne ein Wort. Du kannst »Sitz« sagen, du kannst aber auch einfach einen Finger heben (wenn du dies deinem Hund beigebracht hast) oder du kannst wortlos und sanft den Hintern des Hundes nach unten drücken. Dann hast du auch kommuniziert, und zwar OHNE Worte. Alles, was du mit dem Gesicht machst: Grinsen, Grimassen schneiden, schmollen, weinen, wütend schauen ... all das ist Kommunikation OHNE Worte.

JETZT REDEST DU!

Ebenso die Augen. Du siehst doch sofort an den Augen und auch an der Körperhaltung deines Vaters, ob heute ein guter Tag ist, um das Thema mit dem neuen Fahrrad anzuschneiden. Schaut er böse? Schaut er dich an oder schaut er weg? Ist sein Körper entspannt oder zieht er die Schultern hoch und legt die Ohren an? Du beobachtest genau. Und genauso wirst auch du beobachtet. Von deinen Eltern, von den Lehrern, von deinen Freunden, von deinen Mitschülern und auch von den Schülern aus höheren Klassen, die sich manchmal einen Spaß daraus machen, jüngere Schüler zu ärgern. Alle beobachten deine Kommunikation OHNE Worte.

Ich werde dir in diesem Buch erklären, wie du so gehen, stehen, schauen und reden kannst, damit du von anderen als stark wahrgenommen wirst. Denn starke Schüler werden seltener gemobbt und gehänselt. Starke Schüler sind schlagfertig. Starke Schüler können sich durchsetzen und starke Schüler können ein gutes Referat halten. Ich werde dir ein paar Geheimnisse der Rhetorik verraten, die vielleicht noch nicht mal deine Lehrer und deine Eltern kennen. Das neue Fahrrad und die gute Schulnote sind fast sicher.

REDEN - WORAUF ES ANKOMMT

Du weißt jetzt, dass du MIT und OHNE Worte kommunizieren kannst. Nun gehen wir einen Schritt weiter: in den Bereich »MIT Worten kommunizieren«. Dabei geht zum einen darum, WAS du sagst, und zum anderen, WIE du es sagst.

BRING ES AUF DEN PUNKT

Um cool und stark zu wirken, ist es wichtig, eine klare Aussage zu treffen und nicht um den heißen Brei herumzureden. Deshalb üben wir als Erstes, »auf Punkt« zu sprechen. Auf Punkt sprechen bedeutet, dass du am Ende des Satzes die Stimme senkst. Das kannst du übrigens auch sehr gut bei deinem Lehrer beobachten, wenn er euch etwas diktiert. Dann sagt er zum Beispiel: »Das ist Peter.« Und er geht dabei am Ende des Satzes mit der Stimme nach unten. Diktiert er eine Frage, geht er am Ende des Satzes mit der Stimme nach oben: »Ist das Peter?«



Damit du hörst, was ich meine, spreche ich dir auf der Homepage (<http://m-vg.de/link/schlagfertig>) (in Kapitel 1) einige Sätze vor.

Alles klar? Wenn du einen kurzen Satz auf Punkt sprechen möchtest, dann geht deine Stimme am Ende des Satzes nach unten! Punkt! Stell dir bei einer Aussage einen großen Pfeil vor, der nach unten zeigt. Und die Stimme folgt dem

Schlagfertig in der Schule

Pfeil: »Ich möchte keinen Milchreis essen.« Pfeil nach unten. Punkt.

Bei dem folgenden Beispiel verwende ich den gleichen Satz, spreche ihn aber mit einem Fragezeichen: »Ich möchte keinen Milchreis essen?« Pfeil nach oben. Fragezeichen.

Als ich das mit Schülern geübt habe, warfen einige sofort ein: »Aber das ist doch gar keine richtige Frage.« Richtig, das ist keine »echte« Frage wie zum Beispiel: »Magst du Milchreis?« Aber allein durch das Heben der Stimme am Ende des Satzes klingt der Satz dann wie eine Frage. Auch wenn es keine ist. Das klingt nicht nur kompliziert, das hört sich auch kompliziert an. Und keiner weiß, ob du nun etwas fragen willst oder wirklich etwas sagst. Möchtest du den Milchreis nicht essen oder bist du dir noch nicht sicher oder möchtest du die Frage stellen, ob du den Milchreis vielleicht doch essen solltest? Keiner weiß, was du sagen möchtest, wenn du einen Satz wie eine Frage betonst.

Das geht schon bei der Begrüßung los. Wenn du dich also als Praktikant bei einer Bank vorstellst, dann sag bitte: »Guten Tag.« Pfeil nach unten. Punkt. Und nicht: »Guten Tag?« Schließlich möchtest du nicht fragen, ob heute ein guter Tag ist, du möchtest es sagen.

Wenn du jetzt anfängst, darauf zu achten, dann wirst du merken, wie viele Menschen am Ende des Satzes mit der Stimme nach oben gehen, obwohl sie keine Frage stellen. Das passiert Radiomoderatoren genauso wie deinen Lehrern, Eltern oder Freunden. Vor allem wenn sie aufgeregt sind, vergessen sie den Punkt. Kleiner Tipp: Wenn deine Eltern ganz genau

REDEN - WORAUF ES ANKOMMT

wissen, dass du definitiv nicht mehr Taschengeld bekommst, dann sagen sie leider: »Mehr Taschengeld bekommst du nicht.« Wenn sie sagen würden: »Mehr Taschengeld bekommst du nicht?«, dann wäre da noch Hoffnung. Dann könntest du nachfragen: »Wirklich nicht? Seid ihr sicher?«

Und wie sieht es mit deinen Freunden aus? Sprechen die auf Punkt? Um das zu testen, ruf eine Freundin an, die du schon länger nicht mehr gesehen hast, und frag sie, was sie am letzten Wochenende gemacht hat. Es könnte sein, dass das dann so klingt: »Am Wochenende? Ähm, da habe ich lange geschlafen? ... Und dann ... wollten meine Eltern in die Stadt fahren? ... Und ich bin mitgefahren? ... Da habe ich dann einen neuen Rock bekommen? Und durfte mir auch ein neues Buch aussuchen? ... Ähm ... *Sofies Welt*? ... Dann bin ich wieder nach Hause? ... Und habe dann nur noch gelesen.« Immerhin: Am Ende war ein Punkt.

WARUM DAS MIT-DER-STIMME-OBEN- BLEIBEN (NOCH) PROBLEMATISCH IST

Das Mit-der-Stimme-oben-Bleiben ist schon fast eine Schulkrankheit! Und meistens passiert es, wenn wir – während wir einen Satz noch sprechen – schon überlegen, was wir als Nächstes sagen wollen. Wir sind also mit den Gedanken bereits auf dem Sprung in die Zukunft und dadurch ist auch der aktuelle Satz »auf dem Sprung«. Schade nur, dass unser Gesprächspartner nicht erkennt, dass wir so toll vorausdenken! Er legt unser Mit-der-Stimme-oben-Bleiben als Unsicherheit aus. Denn wenn wir eine Aussage wie eine Frage betonen,

Schlagfertig in der Schule

stellen wir nicht nur das infrage, was wir gerade sagen, sondern auch uns als Person.

Ein Fragezeichen sprechen, wo eigentlich ein Punkt hingehört, zieht darüber hinaus noch weitere Probleme nach sich:



Du kannst keine Pausen machen. Durch das Anheben der Stimme meint dein Lehrer, dass der Satz noch nicht fertig ist, und wartet darauf, dass du weitermachst. Dadurch entsteht eine Spannung, die nur schwer auszuhalten ist. Und das wiederum führt dazu, dass du ohne Punkt und Komma redest, obwohl du eigentlich schon längst aufhören wolltest. Wenn du sagst: »Das war's? Das war mein Referat?«, dann denken deine Zuhörer, dass du noch etwas sagen willst, was in Wirklichkeit ja gar nicht stimmt. Eine blöde Situation. Wenn du aber sagst: »Das war's. Das war mein Referat.« Pfeil nach unten. Punkt. Dann haben alle verstanden, dass du nun fertig bist.



Du wirkst schwach. Dabei möchtest du doch stark wirken, vor allem in einer mündlichen Prüfung. Stell dir vor, du hast die richtige Antwort schon gegeben, aber bleibst mit der Stimme oben. Dann denkt der Lehrer, dass du noch etwas hinzufügen möchtest, obwohl dir gar nichts mehr einfällt. So stellst du dir selbst ein Bein. Wenn du einen Punkt sprechen möchtest, dann geh mit der Stimme runter – und schon wirkst du stark.



Du findest kein Ende. Das heißt, du redest viel mehr, als du möchtest. Wenn dich zum Beispiel dein Vater fragt, ob du den letzten Apfelsaft ausgetrunken hast,

REDEN - WORAUF ES ANKOMMT

dann wäre es schlau, nur mit »Nö, war ich nicht« zu antworten. Wenn du aber sagst »Nee ...? Wieso ich? Ich war doch gar nicht in der Küche? Und außerdem mag ich überhaupt keinen Apfelsaft? Also ich kann es nicht gewesen sein? Ich wusste ja nicht einmal, dass da noch Apfelsaft war? ...«, dann wird dein Vater bestimmt misstrauisch und wird denken, dass du es vielleicht doch gewesen bist – weil du unsicher wirkst. Und warum wirkst du unsicher? Vielleicht weil du den Saft getrunken hast und dich nun ertappt fühlst? Das jedenfalls wird dein Vater glauben. Er wird bestimmt nicht denken: »Ach, mein Sohnmann kann halt nicht auf Punkt sprechen.«



Du sagst ganz häufig »Ähm«. Vielleicht hat deine Lehrerin dir schon mal gesagt, dass es nicht so günstig ist, wenn du häufig »Ähm« oder »Äh« oder »uuuund« sagst. Warum? Weil es so klingt, als ob du nicht weißt, was du sagen willst. Wenn du das wirklich nicht weißt, dann mach eine Pause und überleg in Ruhe (denn dazu sind Sprechpausen da). Sobald du es schaffst, einen Punkt zu sprechen, wirst du viel seltener »Ähm«, »Äh« und »uuuund« am Anfang oder Ende jeden Satzes sagen. Denn diese Füllwörter schleichen sich nur deswegen ein, weil du mit der Stimme oben bleibst? ... ähm ... aber noch gar nicht weißt, was du danach sagen sollst? ... uuuund ... deswegen schon mal irgendetwas sagst? ... äh ... und sei es nur ein »Äh«, »Ähm« oder »und«. Sobald du auf Punkt sprichst, gibt sich das von ganz allein und du kannst richtig cool reden.