

## Kurs Nr.: 2026 214

09.10.2026-09.10.2026

Titel:	Spontan frei sprechen
Inhalt:	In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden, Gedanken spontan in Worte zu fassen und sicherer vor Publikum aufzutreten. Durch interaktive Übungen, kreative Sprechspiele und Video-analyse werden Spontanität, Sprechdruck und Selbstwahrnehmung gestärkt.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

1 Tag:	Zu Beginn ist ein Kurzinput zum spontanen Sprechen mit einer Einführung in Sprech-Denk-Vorgänge geplant, das Zusammenspiel von Denken, Formulieren und Sprechen sowie den Umgang mit Pausen, Unsicherheiten und spontanen Gedanken beinhaltet. In einer Einführungsübung werden Wortassoziationen und Beschreibungen erprobt. Bei Bedarf schließt ein Kurzinput zu Lampenfieber mit Diskussionsrunde an. Danach werden kreative Sprechspiele (Improvisation, Kurzreden mit „Themen aus dem Hut“) und Artikulationsübungen durchgeführt. Anschließend werden reale (Stress-)Situationen wie Vorstellungsrunden, Kurzinterviews oder Kurzansprachen simuliert, analysiert und gemeinsam reflektiert. Eine Spontanrede wird per Video aufgezeichnet und im Plenum oder in Kleingruppen ausgewertet. Zum Abschluss werden Transfer-Tipps gesammelt sowie persönliche Strategien und Lernziele für den Alltag formuliert.
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	