

PLUSPUNKT  
ZUM BESSER  
WERDEN

# Weniger ähm mmh genau sagen

## Mit „Mmh“ und „Ähm“ zum Kult werden

Die gute Nachricht vorweg. Du kannst es – rein theoretisch – wie der frühere CSU-Politiker Edmund Stoiber auch mit ganz viel „Ähm“-Sagen bis sehr weit nach oben bringen. Eindeutig ist aber die negative Wirkung beim Publikum. Die Aufmerksamkeit leidet. Der Inhalt geht verloren. Der Vortragenden Person wird weniger Kompetenz zugeschrieben. Es gibt wirksame Gegenmaßnahmen.

### 1. Gegenmaßnahme: Ändern wollen.

Wer das nicht wirklich will, ist auch nicht bereit Zeit und Energie zu investieren.

### 2. Gegenmaßnahme: Sich selbst beobachten.

Sprich in freier Rede drei Minuten zu einem Thema, das dich interessiert, und nimm deine Rede auf (App auf dem Smartphone, Diktiergerät, Videokamera o. ä.). Höre dir die Aufnahme an, zähle die Ähms mmhs und genau. Wiederhole die Rede, höre erneut ab und zähle. Analysiere die Veränderungen. Mache fünf Wiederholungen. Wiederhole diese Übung wöchentlich. Durch die analytische Selbstbeobachtung machst du deutliche Fortschritte. Zeitbedarf: 45 Minuten jede Woche.

### 3. Gegenmaßnahme: Partnerübung.

Sprich zu einem Partner, einer Partnerin in freier Rede drei Minuten zu einem Thema, das dich interessiert. Die zuhörende Person hebt bei jedem ähm, mmh, genau für dich deutlich sichtbar den Arm. Wiederhole fünfmal wie oben. Zeitbedarf: 25 Minuten jede Woche für zwei Personen.

### 4. Gegenmaßnahme: Hauptsätze. Hauptsätze. Hauptsätze.

Wer Schachtelsätze spricht, weil er oder sie glaubt, damit Kompetenz zu signalisieren und beim Publikum zu punkten, täuscht sich und wird mit ähm, mmh, genau bestraft. Sprich kurze Sätze. Am Satzende gehst du mit der Stimme runter. Das Fachwort dafür lautet „fallende Kadenz“. Das kannst du trainieren. Aus dem Komma wird ein Punkt, aus dem Substantiv ein Verb.

### 5. Gegenmaßnahme: Die Korkenübung – der Klassiker für eine klare Aussprache.

[https://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:korkenuebung\\_der\\_klassiker\\_fuer\\_eine\\_klare\\_aussprache.pdf](https://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:korkenuebung_der_klassiker_fuer_eine_klare_aussprache.pdf)