

Die große Checkliste für deine Trauzeugenrede

Diese Checkliste ist dein Kompass, dein Mutmacher und dein Rettungsring, wenn du das Gefühl hast, vor einem leeren Blatt zu sitzen. Hier findest du nicht nur Struktur, sondern auch Inspiration – mit Raum für deine ganz persönlichen Gedanken. Also los: tief durchatmen, Stift zücken, loslegen!

1. Erinnern – Deine Momente mit dem Paar

- Welche drei Erinnerungen sind dir spontan eingefallen, als du an das Paar gedacht hast?
- Gibt es einen Moment, bei dem du dachtest: ‚Das passt einfach zwischen den beiden‘?
- Gab es eine Situation, in der dich ihre Verbindung berührt hat – bewusst oder leise?

2. Erkennen – Was macht die beiden besonders?

- Welche kleinen Gesten oder Eigenheiten machen sie als Paar einzigartig?
- Wofür bewunderst du ihre Beziehung?
- Was funktioniert bei ihnen – und warum vermutlich so gut?

3. Erzählen – Deine Geschichte für alle Gäste

- Welche Anekdoten willst du erzählen – und warum genau diese?
- Was sollen die Gäste über das Paar erfahren, das nicht in der Einladung steht?
- Wie kannst du deinen Stil einbringen, ohne dich zu verbiegen?

4. Aufbau der Rede – Struktur mit rotem Faden

- Wie lautet dein Einstieg? Persönlich? Witzig? Direkt?
- Wie möchtest du enden? Toast, Wunsch, letzter Gedanke?

5. Dos & Don'ts – Das solltest du beachten

- Bleib unter 7 Minuten – kurz und kraftvoll schlägt lang und langweilig.
- Keine Fremdscham-Geschichten – lieber liebevoll als lächerlich.
- Hol alle mit rein – vermeide Insider, die nur 3 Leute verstehen.
- Rede nicht über dich – sondern durch dich über das Paar.
- Atme. Mach Pausen. Ein stiller Moment sagt oft mehr als 10 Sätze.

6. Dein persönlicher Schluss – das bleibt hängen

- Welcher Satz bringt das auf den Punkt, was du für die beiden fühlst?
- Was willst du den beiden mitgeben – wirklich und ehrlich?
- Wenn sie dich in zehn Jahren zitieren, was sollen sie sagen?

Tipp zum Schluss:

Lies deine Rede laut – am besten vor jemandem, der ehrlich ist und dich mag. Wenn du selbst lächelst oder schluckst, weißt du: Du bist auf dem richtigen Weg.