

Inhalt

Lust auf Reden 9

Wie Sie Ihre Reden auf einen Schlag um 50 Prozent verbessern können! 16

1. Sagen Sie, was Sie meinen 17
2. Sprechen Sie langsam 17
3. Sprechen Sie laut 18
4. Stellen Sie Behauptungen auf und keine Fragen 18
5. Achten Sie auf Ihre Körpersprache 19
6. Suchen Sie den Kontakt zum Publikum 20

Bereit zum großen Auftritt

Wie Glaubenssätze unsere Rednerkarriere beeinflussen 21

Die Sache mit dem Lampenfieber

Zwischen Höchstleistung und Blackout 31

Löwe oder Schlange

Welcher Rednertyp sind Sie? 35

Der Delphin 37

Der Löwe 38

Die Schlange 39

Der Affe 40

Die Katze 41

Das Pferd 42

Am Anfang steht die Botschaft

Was haben Sie zu sagen? 44

Wie schreibe ich eine Rede?

Von der Idee zum Manuskript	51
1. Die Kernaussage	52
2. Das Publikum	53
3. Die Redeform	55
4. Die Materialsammlung	57
5. Das Manuskript	58
Die häufigsten Fehler	60

Rede und Widerhall

Lernen Sie die Überzeugungssprache	62
Die Asgodom-Methode für den gelungenen Auftritt	69
Sympathiebrücke Blickkontakt	71
Sympathiebrücke Mitdenken	76
Sympathiebrücke Gefühle	77

Die Kraft des Atems

Zaubermittel für Energie und Entspannung	82
1. Übung: Bodenkontakt	86
2. Übung: Haltung zeigen	86
3. Übung: Erfrischungsatmung	87
4. Übung: Entspannung	87
5. Übung: Angst-weg-Atmung	88
6. Übung: Energie aufladen	89
7. Übung: Stimme stärken	89
8. Übung: Stimmstütze	90
9. Übung: Lichtdusche	91
10. Übung: Aufrichten	91
11. Übung: Gedankenstille	92
12. Übung: Reden wie geschmiert	92

Die Magie der Stimme

Wenn Kopf und Bauch zusammen klingen	95
Die Stimme kann nicht lügen	99

So »formen« Sie Ihre Stimme 102

1. Vokalisierten 102
2. Artikulieren 105
3. Akzeptanz 106
4. Timing 106
5. Stimmelodie 107
6. Dialekt 109
7. Kongruenz 110

Vorsicht, der Körper spricht mit

- Wie Sie durch Haltung, Bewegung und Mimik überzeugen 112
Nehmen Sie Haltung an 115
Bringen Sie etwas in Bewegung 119
Machen Sie gute Miene zum Spiel 126

Dress for Profession

- Wie Kleider Leute machen 129

Wie Sie Ihre Präsenz steigern

- Wir sind nur gut, wenn wir uns selbst vergessen 140
Empfehlungen für Podiumsdiskussionen 144

Reden, wie der Schnabel gewachsen ist

- Das Beispiel der Politikerin Regine Hildebrandt 148

Von der Präsentation zur Performance

- Grenzen überschreiten für den Erfolg 151
Die Inszenierung 154
 1. Anfang 156
 2. Hauptteil 158
 3. Schluß 159

Die Dramaturgie 160
Die Intuition 161

Die Betonung	162
Die Pausen	163
Die Gefühle	163
Die rhetorischen Fragen	164
Der Flirt mit dem Publikum	165
Die Widersprüche	166
Der Humor	167
Die Kürze	168
Die Aktion	168

Immer wenn das Licht ausgeht

Vom sinnvollen Einsatz technischer Medien	171
Checkliste 1:	
So bekommen Sie die Technik in den Griff	175
Checkliste 2:	
So bieten Sie einen wirklichen Zusatznutzen	178
Checkliste 3:	
So geht Ihnen niemand flöten	182

Und darauf einen Toast!

Tips für die Stegreifrede	184
---------------------------	-----

Standing ovations

Die haben Sie sich verdient	187
-----------------------------	-----

Anhang

Hilfreiche Adressen	192
Weiterführende Literatur	195