

# 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 Wiederhall**

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. Vokalisieren 102
2. Artikulieren 105
3. Akzeptanz 106
4. Timing 106
5. Stimmelmelodie 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 |