

Vorwort

Worum es (mir) geht	8
Ursache und Wirkung	9
So ist dieses Buch strukturiert	12

Das Hintergrundwissen

Die Wahrnehmung	14
Gute Vorbereitung ist die halbe Miete	16
Die Gesetze der Souveränität	25
Der Körper lügt nicht	30
Mimik und Gestik	32
Über den Umgang mit Lampenfieber	36
Der Auftritt und das Finale	39
„Augen“blicke	41
Die Stimme	43
Die Sprache	45
Die Pause	47

Die Übungen

Übung 1: Die Wahrnehmung	53
Übung 2: Die 1. Präsentation	54
Übung 3: Die Körperhaltung	55
Übung 4: Die Atmung	56
Übung 5: Der Auftritt	59
Übung 6: Das Sprechen	70
Übung 7: Variationen des Sprechens	75
Übung 8: Die Pause	78
Übung 9: Die Begeisterungsrede	80
Übung 10: Der Alltagstransfer	82

Der Anhang

Powerpoint facts	84
Die keypoints auf einem Blick	85
Checkliste: An alles gedacht?	88
Stichwortregister	90
Theatertexte zum Üben	92
Abschließend	96