

Einführung	1
Fünf Fragen an die Autoren	
Warum Sie dieses Buch nicht nur lesen sollten	3
1 So besser nicht!	
Wie Sie die zehn häufigsten Fehler vermeiden	5
2 Der Journalist, das unbekannte Wesen	
Warum Journalisten so fragen wie sie fragen	9
3 Reden ist Gold	
Warum Medienkontakte Chancen sind	13
AUFGEZAPPT – Wegducken ist die falsche Strategie	15
4 Wenn es brenzlich wird	
Warum Medienkompetenz in der Krise ein Muss ist	17
5 Wer sagt was zu wem?	
Wie Sie erfolgreich kommunizieren	21
 Allgemeine Spielregeln im Medienkontakt	 23
6 Nur ein Teil der Wahrheit	
Warum Fernsehen nur ein Ausschnitt aus der Wirklichkeit ist	25
7 In 30 Sekunden die Welt erklären	
Warum Kürze wichtiger ist als Vollständigkeit	27
AUFGEZAPPT – Klartext auf Schwäbisch	33
8 So werden Sie verstanden	
Wie Ihre Worte schnell ins Ohr gehen	35
AUFGEZAPPT – Freud'scher Verschreiber	42
9 Androphobie und Zyklotrone	
Warum Fremdworte zu Stolperfallen werden	43
AUFGEZAPPT – Unterwegs mit Denglisch und Co	46
10 Achtung Aufnahme!	
Warum man vor Kamera und Mikrofon anders agiert	47

VIII

11 Authentisch sein	
Wie Sie in den Medien Sie selbst bleiben	51
AUFGEZAPPT – Wenn es innen stimmt, dann stimmt's.....	54
12 Der Lügendetektor der Kommunikation	
Wie Ideomotorik Sie entlarvt	55
13 Erzähl doch mal	
Wie Sie sich mit Kino-im-Kopf Inhalte merken	61
14 Du bist, was Du sprichst	
Wie die Wortwahl Ihre persönliche Wirkung prägt.....	65
AUFGEZAPPT – Worte machen Leute – und prägen Verhalten	69
15 Gut gezählt ist halb gewonnen	
Warum Sie Zahlensalat vermeiden sollten	71
16 Aufgeräumte Botschaften	
Wie Ihr Publikum Ihnen leichter folgen kann	73
AUFGEZAPPT – Die Kraft guter Vergleiche	76
17 »Merk-würdig« werden	
Storytelling schafft Erinnerungen.....	79
18 Unter Druck	
Was Stress mit Ihrer Wahrnehmung macht	85
 Los geht's – Vorbereitung auf den Medienkontakt	 89
19 Ohne geht's nicht	
Warum Kernbotschaften überlebenswichtig sind	91
20 Die Zielgruppe fest im Blick	
Wie Ihnen das Pyramidenmodell hilft.....	97
21 Auf den Punkt	
Mit dem BotschaftenBaum® mediengerechte Strukturen schaffen	101
22 Aufgeregt?	
Trotz Lampenfieber ent-spannt auftreten.....	111
23 Haltung bewahren!	
Warum Körperspannung so wichtig ist	117
24 Wohin mit den Händen?	
Gestik sinnvoll einsetzen	119
25 Gut gestimmt	
Wie Sie Atem und Stimme für den Auftritt vorbereiten.....	125
AUFGEZAPPT – Wer es mit Druck versucht	131

26 »War das so abgesprochen?«	
Sind Fragen nach den Fragen richtig?	133
27 Das Auge guckt mit	
Wie wichtig Kleidung, Make-up und Accessoires sind	135
28 Keine Überraschung bitte!	
Warum es sinnvoll ist, Interviews vorzudenken	139
AUFGEZAPPT – Einfache Frage – schwere Antwort	143
29 Vorsicht Falle	
Wie Sie Fragetechniken mit Fettnapfcharakter entlarven	145
30 Fallschirme für schwierige Gespräche	
Wie Sie kommunikativ weich landen	153
AUFGEZAPPT – Kritische Fragen – Souveräne Antworten	162
Medienformate und ihre Herausforderungen	165
31 Der kleine Unterschied	
Interview, Statement und O-Ton gezielt für sich nutzen	167
AUFGEZAPPT – Vom Umgang mit Titeln und Funktionen	173
32 Mehr als Warming-up und Smalltalk	
Worauf es im Vorgespräch ankommt	175
33 Der Journalist am Telefon	
Mit Interviewanfragen professionell umgehen	179
34 »Das habe ich so nicht gesagt!«	
Wie Sie Ihre Zitate sinnvoll autorisieren	181
35 Vom Hörer aufs Papier	
Was bei Telefon-Interviews für Printmedien wichtig ist	185
36 Emotionen für die Tastatur	
Wie Sie in Print-Interviews Gefühle zeigen	193
37 Kuschelig am Kamin	
Welche Chancen und Risiken Hintergrundgespräche bieten	197
38 Experte hoch 2	
Was Sie über Fach-Journalisten wissen sollten	199
39 Auf die Stimm(ung)en kommt es an	
Wie Sie Radio-Interviews spannend gestalten	203
40 Lächeln in die Linse	
In Video-Statements punkten	209
41 Fragen über Fragen	
Die Königsdisziplin »TV-Interview« meistern	211
42 Gute Technik, böse Technik	
Wie Sie Dreharbeiten mitgestalten können	217

43 Jetzt rede ich!	
Professionell mit Unterbrechungen umgehen.....	221
44 Wer das Wort hat	
Kommunikationschancen in Talkformaten nutzen.....	223
45 Der Mensch-Maschine-Dialog	
Als Gast im Schaltgespräch glänzen.....	231
46 Kalt erwischt	
Überfallinterviews souverän meistern.....	235
AUFGEZAPPT – Getroffene Hunde bellen.....	242
47 In der Ruhe liegt die Kraft	
Wie im Messespektakel ein guter Medienkontakt gelingt.....	245
48 Im Angesicht der »Meute«	
Was es bei Pressekonferenzen zu beachten gibt.....	249
49 Fit für den Auftritt?	
Wie Trainer Sie beim Auftritt unterstützen können.....	253
Lösungsvorschläge.....	257
Literatur.....	259
Stichwortregister.....	261
Die Autoren.....	265