

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	13
Einführung	19
1 PRÄSENZ	29
<hr/>	
1. Sein oder Nichtsein – das ist hier die Frage	32
2. Die drei Säulen der Überzeugungskraft	33
3. Wer sich selbst wahrnimmt, wird wahrgenommen	34
4. Ein kleines Experiment zum Einstieg	35
5. Präsent sein	35
6. Das offenbare Geheimnis: der Atem	36
7. Die spezifische Qualität von Präsenz	37
8. Das Gegenteil von Präsenz	38
9. Präsenz – ein Gegenentwurf	40
2 ATMEN	43
<hr/>	
1. Körper	48
1.1. Steuerung der Atmung	48
1.2. Gasaustausch – Energiegewinnung	49
1.3. Die Atemmuskeln – das Zwerchfell	49
1.4. Der Kehlkopf	50
1.5. Die Lunge	51
1.6. Die Nase	51
1.7. Der Atemrhythmus	52
– Inspiration – Einatmung	52
– Expiration – Ausatmung	53
– Atempause	54
<i>Übung: Atemwahrnehmung</i>	
<i>(mit geschlossenen Augen)</i>	56
– Atemräume	57
<i>Übung: Aktivierung der Atemräume</i>	
<i>Aktivierung der Flanken</i>	
<i>Aktivierung des unteren Rückens</i>	58

1.8. Die drei Hauptursachen für verkehrtes Atmen	58
– „Tiefe“ Einatmung	58
<i>Übung: Bewusster Umgang mit verkehrten Vorstellungen von tiefer Einatmung</i>	59
– Innere Haltung und äußere Haltung	59
<i>Übung: Handauflegen auf das Brustbein</i>	60
– Autonome Stressreaktion	60
1.9. Bewusster Umgang mit der autonomen Stressreaktion	61
<i>Übung: Stressprävention</i>	63
<i>Übung: Stressintervention</i>	64
1.10. Drei Arbeitsschritte – Wahrnehmen, Loslassen, Zulassen	64
<i>Übung: Innehalten</i>	64
2. Seele	66
2.1. Arbeitsansatz	67
<i>Übung: Gedanken und Gefühle beeinflussen das Atemgeschehen</i>	68
2.2. Inneres Lächeln	69
<i>Übung: Inneres Lächeln</i>	69
2.3. Mit sich selbst befreundet sein	70
3. Geist	70
<i>Übung: Verbunden Sein</i>	72
 3 KÖRPERLICHE PRÄSENZ	 75
<hr/>	
1. Unsere Haltung	77
1.1. Durchlässigkeit	79
2. Präsenz im Gehen	80
<i>Übung: „Füße, Füße, Füße“</i>	80
3. Das Aufrichten	84
<i>Übung: Einfaches Auf- und Abrollen der Wirbelsäule</i>	85
4. Präsenz im Stehen	86
<i>Übung: Standbein-Spielbein-Stand</i>	90
5. Präsenz im Sitzen	92
<i>Übung: Herstellen von Präsenz im Sitzen – Die Rückenlehne ist dein Freund</i>	92
5.1. Körperhaltung im Sitzen	93
– Die optimale Ausgangsposition im Sitzen:	
Königliche Aufrichtung	93
– Umgang mit den Beinen im Sitzen	97

– Kopfhaltung im Sitzen	97
5.2. Hilfsmittel mit großer Wirkung	98
<i>Schlangenübung</i>	99
6. Rückenbewusstsein	100
<i>Übung: Gehen mit Rückenbewusstsein –</i>	
<i>Schleppe, Chiffonschleier, Propeller</i>	102
7. Präsenz in Gesten	103
<i>Präsenzübungen für Gesten</i>	105
8. Wohlspannung	106
<i>Übung: Differenzierte Wahrnehmung der Muskelspannung</i>	106
<i>Übung: Überspannung oder Unterspannung</i>	
<i>im eigenen Körper wahrnehmen</i>	107
<i>Übung: Überspannung der Muskulatur lösen</i>	108
9. Präsenz im Blickkontakt	108
<i>Präsenzübungen für den Blickkontakt</i>	110
10. Präsent auftreten	111
10.1. Lampenfieber	111
<i>Übung: Fünf Schritte für einen souveränen Auftritt</i>	112
<i>Übung: Gehend das Publikum führen</i>	116
11. Wie Körperhaltungen die Einstellung	
und das Verhalten beeinflussen	117
 4 MENTALE PRÄSENZ	 121
<hr/>	
1. Mentale Präsenz im historischen Kontext	126
2. Erkenne dich selbst an	127
3. Loslassen – Freiraum durch Distanz	129
4. Das Mentaltraining	129
4.1. Einstieg	132
– Sich selbst begegnen	132
– Vorbereitung	133
<i>Übung: Atemzentrierung</i>	134
– Abschluss	135
4.2. Arbeitsweise	136
– Die grundlegende Übungshaltung	136
– Die Ansprache	136
– Antworten tauchen auf	137
4.3. Wahrnehmen, was uns bewegt	137
– Beobachten	137

– Selbstvertrauen	139
<i>Übung: Autosuggestion – Innere Sonne</i>	139
4.4. Der Dialog mit sich selbst	140
– Leit/gedanken ans Licht bringen	140
– Hilfreiche Gedanken	149
– Sieben Regeln	151
– Überlieferte hilfreiche Gedanken	153
– Sich Fragen stellen	156
– Freie Assoziation	158
– Perspektivwechsel	159
<i>Übung: Stellen Sie sich vor, Sie führen Regie</i>	161
– Erwartungen	162
– Einbindung in den Alltag	163
<i>Übung: Einen hilfreichen Gedanken gehend verankern</i>	163
5 PRÄSENZ IN DER STIMME	167
<hr/>	
1. Der Körper – unser Instrument	170
2. Drei wesentliche Faktoren, die den Klang der Stimme beeinflussen	171
2.1. Inspiration und Klangqualität	171
2.2. Der Einfluss der Körperhaltung auf die Klangqualität	173
2.3. Der Kontakt	176
3. Häufig auftauchende Fragen	178
3.1. Spreche ich in meiner Stimmlage?	178
<i>Übung: Individueller Grundton</i>	178
3.2. Was mache ich, wenn meine Stimme zu leise ist?	178
<i>Übung: Der Blickkontakt bestimmt die Lautstärke</i>	179
4. Übungen zum Stimmen des eigenen Instruments für jeden Tag	180
<i>Übung: Gähnen</i>	181
<i>Übung: Lippenflattern</i>	181
<i>Übung: Summen</i>	182
<i>Übung: Abklopfen des Körpers</i>	182
<i>Übung: Zentrierung durch Atemwahrnehmung</i>	182
5. Übungen für die Resonanzräume und die Atemführung	184
<i>Basisstimmübung – Dreiteiliger Atemrhythmus</i>	186
<i>Übung: Brustraum</i>	187
<i>Übung: Lendenbereich</i>	188

<i>Übung: Lendenbereich – Partnerübung</i>	189
<i>Übung: Beckenraum</i>	190
<i>Übung: Füße</i>	191
<i>Übung: Kopf</i>	192
6. Entfaltung der Persönlichkeit	193
 6 PRÄSENZ IN DER SPRACHE	195
<hr/>	
1. Präsenz in der Aussprache	197
1.1. Innere Haltung	198
1.2. Körperhaltung	198
1.3. Sprachbehandlung	199
<i>Übung: Korkensprechen</i>	200
<i>Übung: Aktivierung der Zunge und des Zwerchfells</i>	202
<i>Übung: Verspannungen im Kieferbereich lösen</i>	203
<i>Übung: Sprechlebensdigkeit durch Gesten</i>	204
1.4. Tipps	204
2. Sprechend präsent sein	205
3. Informationen auf den Punkt bringen	206
4. Angemessenheit	207
5. Das Kultivieren der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit	208
 7 RHETORISCHE PRÄSENZ	211
<hr/>	
1. Ethos	214
1.1. Wie lässt sich Glaubwürdigkeit herstellen?	214
<i>Übung: Atmend sich Vertrauen</i>	214
1.2. Die Pause – Das wichtigste Mittel, um rhetorisch präsent zu sein	216
1.3. Freies Sprechen	219
2. Logos – das Argument	220
2.1. Vorüberlegungen	220
<i>Übung: Klärungsprozess</i>	221
2.2. Der rote Faden	221
2.3. Die Gedächtniskunst	222
– Mindmaps	223
– Auswendig lernen und Sprache be-greifen	223
– Gehen und memorieren	226
– Gehen und konzipieren	226

3. Pathos – Wie können wir den emotionalen Zustand der Zuhörerschaft im Auge behalten?	227
3.1. Zu klärende Fragen in der Vorbereitungsphase	228
3.2. Einleitung, Hauptteil und Schluss	230
3.3. Die Magie der Drei	231
3.4. Figuren der Wiederholung	232
3.5. Der Kontakt mit dem Publikum in der Redesituation	236
8 PRÄSENZ IN DER KOMMUNIKATION	239
1. Das Eisbergmodell	242
1.1. Beziehungsaspekt	245
2. Die Grundhaltung	246
2.1. Aktives Zuhören – Passives Zuhören	247
3. Körpersprache	249
3.1. Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Körpersprache und zwischen dem Kommunikationsstil von Männern und Frauen	251
3.2. Die männlich tradierte Haltung	254
3.3. Die weiblich tradierte Haltung	258
<i>Übung für Frauen</i>	260
3.4. Körpersprache lesen	263
<i>Übung: Nachahmung</i>	264
4. Der Körper – Resonanzraum der Situation	265
4.1. Mit allen Sinnen kommunizieren	266
4.2. Spiegelung	267
4.3. Nonverbal kommunizieren	267
5. Wichtige Fertigkeiten für den Kommunikationsprozess	270
5.1. Selbstklärung	270
5.2. Organische Pausen im Prozess der Kommunikation	270
5.3. Eine Distanzierungstechnik für jede Situation	271
5.4. Timing	272
6. Aspekte der Online-Kommunikation	272
6.1. Grundlegende Betrachtungen des Settings	272
6.2. Bewusster Rahmen	273
6.3. Mit sich selbst in Verbindung kommen	274
6.4. Mit den anderen in Verbindung kommen	274
6.5. Den Dialog entwickeln	275
7. Konkrete berufliche Situationen unter der Lupe	277

7.1. Der erste Eindruck	277
– Der Handschlag	278
– Plädoyer für die Begrüßung mit Handschlag	278
– Das persönliche Vorstellen	283
– Platzwahl	284
– Smalltalk	284
7.2. Vorstellungsrunde	285
7.3. Gesprächsführung	288
7.4. Jour fixe	290
– Vorbildfunktion der Führungskraft	290
– Fragen stellen	291
– Eine Idee erfolgreich einbringen	291
– Umgang mit einem Nein	291
7.5. Diskussion	292
– Zuhören und wahrnehmen	292
– Metaebene	292
– Durchsetzen – Unterbrechen – Raum schaffen	293
7.6. Umgang mit Hierarchie	294
– Was können wir als Individuen tun?	295
– Bewusstsein für unschwellig ablaufende Prozesse	296
– Umgang mit Menschen, die ihre Machtposition ausspielen	296
– Präsentationen vor dem Vorstand	297
7.7. Umgang mit verbalen Angriffen	298
7.8. Umgang mit „schwierigen“ Menschen	299
– Die Sprache des anderen zu verstehen versuchen	299
– Feedbackgespräch	300
– Akzeptanz durch Distanz	301
<i>Übung: Fabulieren</i>	301
<i>Übung: Distanz durch Humor</i>	301
– Die Schönheit erkennen	302
7.9. Verhandlungssituationen	303
– Die Vorbereitungsphase	304
– Die Verhandlungssituation	305
7.10. Konflikte	306
7.11. Mitarbeitergespräch	309
– Vorbereitung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	309
– Vorbereitung für Führungskräfte	310
7.12. Telefonieren	312
– Telefonkonferenz	312

– Umgang mit Technik	313
– Bewerbungsgespräch	314
7.13. Moderation	314
7.14. Auftreten vor der Kamera	316
7.15. Netzwerken	318
7.16. Feste feiern	318
7.17. Verabschiedung	319
9 PRÄSENZ IN DER FÜHRUNG	321
1. Tägliche Orientierung	325
1.1. Die morgendliche Orientierung	326
<i>Übung: Morgendliche Orientierung</i>	326
1.2. Die Tagesrückschau	328
<i>Übung: Tagesrückschau</i>	329
2. Jährliche Orientierung	331
2.1. Der Jahresrückblick	331
<i>Übung: Jahresrückblick</i>	332
2.2. Der Ausblick auf das kommende Jahr	333
<i>Übung: Ausblick auf das kommende Jahr</i>	334
3. „Werde, die du bist“ – „Werde, der du bist“	336
<i>Übung: Sich Loslassen – sich Zulassen</i>	337
4. Improvisation als Lebensprinzip	338
5. Die Herausforderung: der Alltag	341
5.1. Ideensammlung zur Implementierung im Alltag	342
10 UNBEGRENZTE AUSSICHT	347
Anmerkungen	356
Dank	360