

# Inhalt

<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b>	13
<b>Einführung</b>	19
<b>1 PRÄSENZ</b>	29
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 offensbare Geheimnis: der Atem	36
7. Die spezifische Qualität von Präsenz	37
8. Das Gegenteil von Präsenz	38
9. Präsenz – ein Gegenentwurf	40
<b>2 ATMEN</b>	43
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
– Exspiration – Ausatmung	53
– Atempause	54
Übung: Atemwahrnehmung <i>(mit geschlossenen Augen)</i>	56
– Atemräume	57
Übung: Aktivierung der Atemräume	
<i>Aktivierung der Flanken</i>	
<i>Aktivierung des unteren Rückens</i>	58

1.8. Die drei Hauptursachen für verkehrtes Atmen	58
– „Tiefe“ Einatmung	58
Übung: <i>Bewusster Umgang mit verkehrten Vorstellungen von tiefer Einatmung</i>	59
– Innere Haltung und äußere Haltung	59
Übung: <i>Handauflegen auf das Brustbein</i>	60
– Autonome Stressreaktion	60
1.9. Bewusster Umgang mit der autonomen Stressreaktion	61
Übung: <i>Stressprävention</i>	63
Übung: <i>Stressintervention</i>	64
1.10. Drei Arbeitsschritte – Wahrnehmen, Loslassen, Zulassen	64
Übung: <i>Innehalten</i>	64
<b>2. Seele</b>	66
2.1. Arbeitsansatz	67
Übung: <i>Gedanken und Gefühle beeinflussen das Atemgeschehen</i>	68
2.2. Inneres Lächeln	69
Übung: <i>Inneres Lächeln</i>	69
2.3. Mit sich selbst befreundet sein	70
<b>3. Geist</b>	70
Übung: <i>Verbunden Sein</i>	72
<b>3 KÖRPERLICHE PRÄSENZ</b>	75
<b>1. Unsere Haltung</b>	77
1.1. Durchlässigkeit	79
<b>2. Präsenz im Gehen</b>	80
Übung: „ <i>Füße, Füße, Füße</i> “	80
<b>3. Das Aufrichten</b>	84
Übung: <i>Einfaches Auf- und Abrollen der Wirbelsäule</i>	85
<b>4. Präsenz im Stehen</b>	86
Übung: <i>Standbein-Spielbein-Stand</i>	90
<b>5. Präsenz im Sitzen</b>	92
Übung: <i>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
<b>5.2. Hilfsmittel mit großer Wirkung</b>	98
<i>Schlängenübung</i>	99
<b>6. Rückenbewusstsein</b>	100
Übung: <i>Gehen mit Rückenbewusstsein – Schleppen, Chiffonschleier, Propeller</i>	102
<b>7. Präsenz in Gesten</b>	103
<i>Präsenziübungen für Gesten</i>	105
<b>8. Wohlspannung</b>	106
Übung: <i>Differenzierte Wahrnehmung der Muskelspannung</i>	106
Übung: <i>Überspannung oder Unterspannung im eigenen Körper wahrnehmen</i>	107
Übung: <i>Überspannung der Muskulatur lösen</i>	108
<b>9. Präsenz im Blickkontakt</b>	108
<i>Präsenziübungen für den Blickkontakt</i>	110
<b>10. Präsent auftreten</b>	111
<b>10.1. Lampenfieber</b>	111
Übung: <i>Fünf Schritte für einen souveränen Auftritt</i>	112
Übung: <i>Gehend das Publikum führen</i>	116
<b>11. Wie Körperhaltungen die Einstellung und das Verhalten beeinflussen</b>	117
<b>4 MENTALE PRÄSENZ</b>	121
<hr/>	
<b>1. Mentale Präsenz im historischen Kontext</b>	126
<b>2. Erkenne dich selbst an</b>	127
<b>3. Loslassen – Freiraum durch Distanz</b>	129
<b>4. Das Mentaltraining</b>	129
<b>4.1. Einstieg</b>	132
– Sich selbst begegnen	132
– Vorbereitung	133
Übung: <i>Atemzentrierung</i>	134
– Abschluss	135
<b>4.2. Arbeitsweise</b>	136
– Die grundlegende Übungshaltung	136
– Die Ansprache	136
– Antworten tauchen auf	137
<b>4.3. Wahrnehmen, was uns bewegt</b>	137
– Beobachten	137

– Selbstvertrauen	139
<i>Übung: Autosuggestion – Innere Sonne</i>	139
<b>4.4. Der Dialog mit sich selbst</b>	140
– Leit/dgedanken 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
<b>5 PRÄSENZ IN DER STIMME</b>	167
<b>1. Der Körper – unser Instrument</b>	170
<b>2. Drei wesentliche Faktoren, die den Klang der Stimme beeinflussen</b>	171
2.1. Inspiration und Klangqualität	171
2.2. Der Einfluss der Körperhaltung auf die Klangqualität	173
2.3. Der Kontakt	176
<b>3. Häufig auftauchende Fragen</b>	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
<b>4. Übungen zum Stimmen des eigenen Instruments für jeden Tag</b>	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
<b>5. Übungen für die Resonanzräume und die Atemführung</b>	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
<b>6. Entfaltung der Persönlichkeit</b>	193
<b>6 PRÄSENZ IN DER SPRACHE</b>	195
<hr/>	
<b>1. Präsenz in der Aussprache</b>	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: Sprechlebendigkeit durch Gesten</i>	204
1.4. Tipps	204
<b>2. Sprechend präsent sein</b>	205
<b>3. Informationen auf den Punkt bringen</b>	206
<b>4. Angemessenheit</b>	207
<b>5. Das Kultivieren der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit</b>	208
<b>7 RHETORISCHE PRÄSENZ</b>	211
<hr/>	
<b>1. Ethos</b>	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
<b>2. Logos – das Argument</b>	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

<b>3. Pathos – Wie können wir den emotionalen Zustand der Zuhörerschaft im Auge behalten?</b>	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
<b>8 PRÄSENZ IN DER KOMMUNIKATION</b>	239
<hr/>	
<b>1. Das Eisbergmodell</b>	242
1.1. Beziehungsaspekt	245
<b>2. Die Grundhaltung</b>	246
2.1. Aktives Zuhören – Passives Zuhören	247
<b>3. Körpersprache</b>	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 <i>Übung für Frauen</i>	258
3.4. Körpersprache lesen <i>Übung: Nachahmung</i>	260
<b>4. Der Körper – Resonanzraum der Situation</b>	263
4.1. Mit allen Sinnen kommunizieren	266
4.2. Spiegelung	267
4.3. Nonverbal kommunizieren	267
<b>5. Wichtige Fertigkeiten für den Kommunikationsprozess</b>	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
<b>6. Aspekte der Online-Kommunikation</b>	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
<b>7. Konkrete berufliche Situationen unter der Lupe</b>	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 unterschwellig 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
<b>9 PRÄSENZ IN DER FÜHRUNG</b>	<b>321</b>
<hr/>	
<b>1. Tägliche Orientierung</b>	<b>325</b>
1.1. Die morgendliche Orientierung	326
<i>Übung: Morgendliche Orientierung</i>	326
1.2. Die Tagesrückschau	328
<i>Übung: Tagesrückschau</i>	329
<b>2. Jährliche Orientierung</b>	<b>331</b>
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
<b>3. „Werde, die du bist“ – „Werde, der du bist“</b>	<b>336</b>
<i>Übung: Sich Loslassen – sich Zulassen</i>	337
<b>4. Improvisation als Lebensprinzip</b>	<b>338</b>
<b>5. Die Herausforderung: der Alltag</b>	<b>341</b>
5.1. Ideensammlung zur Implementierung im Alltag	342
<b>10 UNBEGRENZTE AUSSICHT</b>	<b>347</b>
<hr/>	
<b>Anmerkungen</b>	<b>356</b>
<b>Dank</b>	<b>360</b>