

INHALT

PROLOG	10
DIE BASICS	13
Kein Platz für Introvertiertheit	13
Auf Augenhöhe	14
Der Mensch steht immer im Vordergrund oder „Der erste Eindruck“	15
Liebe ist die Lösung	17
AUSSEHEN UND WIRKUNG	24
Die Körpersprache	25
Wohin mit unseren Händen	28
Unser Gesicht spricht Bände	44
Standhaft bleiben	46
Ein schöner Rücken darf nicht entzücken	47
DAS LAMPENFIEBER	48
Wir selbst sind unser größter Kritiker	51
Kurz vor dem Abflug	52
In der Ruhe liegt der Applaus	53
Die Unterstützung sitzt im Publikum	54
Hausmittelchen gegen Lampenfieber	55
Keine Nervosität ist auch keine Lösung	56
Verlegenheitsfloskeln	58
Jedem sein Tick	60
Schnell geht gar nichts	60
Symptome nicht zeigen	61
Wege aus der Nervositätsfalle	61

Sport als Stresskontrolle	61
Die Akzeptanz des Augenblicks	62
Das Blackout im Geiste	65
Keine Angst vor der Angst	67
Vertrauen in uns selbst	68
Rituale, Mythen und Glücksbringer	69
DIE STIMME	71
Aufwärmen statt losschreien	71
Die Bauchstütze und das Ausatmen	74
Die eigene Stimme	74
Die Stimmkiller	75
DIE SPRACHE	76
Der Dialekt der Mitte	76
Standarddeutsch	77
Die Aussprache	78
PERSONAL IMAGE	96
Präsenz statt graue Maus	96
Kleider machen Leute	97
Overdressed ist immer besser als underdressed	98
Dresscodes und ihre Bedeutungen	100
Direkt auf unserer Haut	105
Der Schuh im Blickpunkt	105
Die Gürtel-Tasche-Schuh-Balance	106
Der Make-up Hochglanz	107
Die Frisur hält	107
Es ist Zeit für eine Uhr	108
Drei Farben, das war's	108

WIR BRAUCHEN EHRLICHE PERSÖNLICHKEITEN	109
Was wir von Kindern alles lernen können	116
EVENT UND TECHNIK, EIN UNZERTRENNBARES DUO	119
Der Ton macht die Musik	120
Ins rechte Licht gerückt	128
Video und die Tücken	129
Die Bühne, die die Welt bedeutet	135
Der Seminarraum	138
Der Techniker als unser „Freund und Helfer“	140
Die Generalprobe	142
DER MODERATIONSAUFBAU	144
Die Begrüßung	145
Der knackige, rote Faden des Ablaufs	150
Schluss mit lustig	150
DIE MODERATIONSKARTE	152
Die Sternmethode	155
Monitor oder iPad als moderne Alternative	158
ARTEN DER MODERATION, BZW. PRÄSENTATION	160
Sportmoderation, die Königsdisziplin	160
Messemoderationen	163
Green Box bzw. Studioaufnahmen	164
Elevator Pitch als Vorbild	165
INTERVIEWS, TALKRUNDEN UND PODIUMSDISKUSSIONEN	167
Interviews	167
Der Blick für das Wesentliche	169
Talkrunden und Podiumsdiskussionen	171

LAST BUT NOT LEAST	175
Stärken stärken	175
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	176
Runterkommen nach dem Auftritt mit den wichtigen Dingen des Lebens	179
Der Witz auf der Bühne	181
Die Keynote	183
Schlagfertig geht der Erfolg zugrunde	186
OPM – Other people's money"	189
MEIN BUCH „LEBEN UNGELEERT“	191
CONCLUSIO, DER MUTMACHER DER ZUKUNFT	192
SCHNELL-CHECKUP DER WICHTIGSTEN PUNKTE	197