

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil 1: Das Instrument Körper.....	11
---	-----------

Man kann nicht nicht wirken.....	12
----------------------------------	----

Wechselwirkung Körper – Gedanken – Emotionen – Stimme	13
---	----

Vier Bausteine für eine positive innere Haltung beim Reden	15
--	----

Authentizität – mehr als nur ein schönes Wort.....	18
--	----

Die Kehle befreien	20
--------------------------	----

Wirkung: Zwei Hälften – ein Körper	21
--	----

Unten	23
-------------	----

Die Körperteile der unteren Hälfte	29
--	----

Die Füße	29
----------------	----

Die Knie	29
----------------	----

Der Beckenboden	30
-----------------------	----

Die Lendenwirbelsäule	32
-----------------------------	----

Die Bauchdecke	33
----------------------	----

Das Zwerchfell	34
----------------------	----

Oben	35
------------	----

Die Körperteile der oberen Hälfte	39
---	----

Die Brustwirbelsäule.....	39
---------------------------	----

Die Schultern.....	39
--------------------	----

Hände und Handgelenke	40
-----------------------------	----

Der Schultern-Nackebereich.....	42
---------------------------------	----

Die Halswirbelsäule.....	42
--------------------------	----

Der Kiefer.....	43
-----------------	----

Die Gesichtsmuskeln	47
---------------------------	----

Die Zunge	48
-----------------	----

Der Gaumen	49
Der Schädel	50

Teil 2: Übungen für überall und zwischendurch 52

Guten Morgen!	55
»Auffffffffgewacht!«	56
»Gäh-Stretch«	59
»Gummigesicht«	61
»Regentanz«	62
»Lippenflattern«	64
»b-d-g«	67
»3-Punkte-Stand«	69
»Rückenwind«	71
»Zungenstrecker«	73
»Zeitlupensprache«	74
»Guten MUNUNG«	77
Guten Tag!	78
»Haltungspunkte«	79
»Kiefermuskelmassage«	83
»Korkenübung«	85
»Waldbodenspaziergang«	86
«Kochlöffel ki-ke-ka-ko-ku»	89
»Der bewegte Stand«	90
»Kreis das Bein!«	93
»Pferderücken/Katzenbuckel«	94
»Bauchatmung immer und überall«	97
»Unterkiefer hängt – Stimmung steigt«	98
»Schüttelübung«	101
»Ich sehe dir in die Augen ...!«	103

»Nackenmassage selbstgemacht«	104
»Marionette«	106
»Atem-Gymnastik«	108
»Im Hier und Jetzt«	111
»Alles auf!«	113
»Unter Sirom«	115
Guten Abend!	116
»Perlenkette«	117
»Beckenboden trifft Ton«	120
»Wechselatmung«	122
»Die Vorleserin«	125
»Ballpresse«	127
»ka«	128
»Rückenschaukel«	131
»Das gefaltete Blatt«	132
»mmm... und gute Nacht!«	135

Teil 3: Welcher Redetyp sind Sie?

So, wie Sie sind, sind nur Sie!	138
Die vier Redetypen	139
Dominant	141
Selbstanalyse: Gehören Sie zur Gruppe der dominanten Redner? ..	142
Ressourcen der dominanten Redner	146
Potentielle Stolpersteine	146
Der dominante Redner als Präsentationspartner	148
Der dominante Redner als Gesprächspartner	149
Lebendig	149
Selbstanalyse: Gehören Sie zur Gruppe der lebendigen Redner? ..	150
Ressourcen der lebendigen Redner	155

Potentielle Stolpersteine	155
Die »Bewegungsverbot«-Falle.....	156
Die »Fuchtel«-Falle oder: viel ist manchmal zu viel	156
Der lebendige Redner als Präsentationspartner	157
Der lebendige Redner als Gesprächspartner	158
Empathisch.....	159
Selbstanalyse: Gehören Sie zur Gruppe der empathischen Redner?	159
Ressourcen der empathischen Redner	164
Potentielle Stolpersteine	164
Die »Ich-will-geliebt-werden-Falle«	165
Vorsicht vor der Distanzfalle!.....	166
Der empathische Redner als Präsentationspartner.....	166
Der empathische Redner als Gesprächspartner.....	166
Sachlich	167
Selbstanalyse: Gehören Sie zur Gruppe der sachlichen Redner? ..	168
Ressourcen der sachlichen Redner	173
Potentielle Stolpersteine	173
Vorsicht, Monotoniefalle!	173
Der sachliche Redner als Präsentationspartner	174
Der sachliche Redner als Gesprächspartner	175
Zusatzqualität: Entertainer.....	175
Teil 4: Ziele	176
Der erste Schritt.....	179
Literatur	186