

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Teil 1: Das Instrument Körper.....</b>	<b>11</b>
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-Nackenbereich.....	42
Die Halswirbelsäule.....	42
Der Kiefer.....	43
Die Gesichtsmuskeln .....	47
Die Zunge .....	48

Der Gaumen .....	49
Der Schädel .....	50
<b>Teil 2: Übungen für überall und zwischendurch .....</b>	<b>52</b>
Guten Morgen! .....	55
»Aufffffff gewacht!« .....	56
»Gähn-Stretch« .....	59
»Gummigesicht« .....	61
»Regentanz« .....	62
»Lippenflattern« .....	64
»b-d-g« .....	67
»3-Punkte-Stand« .....	69
»Rückenwind« .....	71
»Zungenstrekker« .....	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 Strom« .....	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
<b>Teil 3: Welcher Redetyp sind Sie? .....</b>	<b>137</b>
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
<b>Empathisch .....</b>	<b>159</b>
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
<b>Sachlich .....</b>	<b>167</b>
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
<b>Teil 4: Ziele .....</b>	<b>176</b>
Der erste Schritt .....	179
<b>Literatur .....</b>	<b>186</b>