

## **Einführung: Wirksam präsent – präsent wirksam 9**

### **Rhetorikfalle 1**

**„Atmen Sie einmal tief durch!“  
... und die Stimme klingt gestresst 11**

Fallbeispiel: Der gehetzte Vorstand 12  
Wie Sie sich optimal auf Ihren Auftritt vorbereiten 13

### **Rhetorikfalle 2**

**„Brust raus, Bauch rein!“  
... und schon wirken Sie arrogant 21**

Fallbeispiel: Der Designer, der es hasste, zu präsentieren 22  
Die richtige Haltung finden 23  
In den Präsenzraum ausstrahlen 26

### **Rhetorikfalle 3**

**„Lächeln Sie!“  
... aber nur, wenn Ihnen danach ist 30**

Fallbeispiel: Callcenter-Munterkeit 30  
Wenn das äußere Auftreten dem Inneren nicht entspricht 32

## **Rhetorikfalle 4**

**„Sprechen Sie tiefer, das wirkt souverän!“**

**... und ist genau so anstrengend wie monoton 40**

Fallbeispiel: Der Projektleiter, den keiner bei Besprechungen dabeihaben wollte 41

Den richtigen Ton treffen 42

## **Rhetorikfalle 5**

**„Keine Gesten unterhalb der Taille!“**

**... und mancher wirkt wie gefesselt 49**

Fallbeispiel: Die Merkel-Raute 51

Warum man Gesten nicht wie Vokabeln lernen sollte 52

## **Rhetorikfalle 6**

**„Machen Sie sich groß!“**

**... und Sie wirken wie Popeye 56**

Fallbeispiel: Die kleine Trainerin 56

David meets Goliath 57

## **Rhetorikfalle 7**

**„Pokerface, denn Masken schützen!“**

**... und jeder fragt sich, was Sie zu verbergen haben 59**

Fallbeispiel: Der Abteilungsleiter,  
der sich im Griff haben wollte 59

Was wir zulassen und was wir verbergen sollten 62

Von Mädchenschema bis Sarkasmus –  
stereotype Ausdrucksarten 64

## **Rhetorikfalle 8**

**„Fester Stand heißt Sicherheit!“ oder**

**„Niemand bewegt sich!“**

**... und schon sind Sie verwirrt 71**

Fallbeispiel: Wenn Trainer sich widersprechen 72

Das Dilemma beim Anwenden der Standardtipps 73

## **Rhetorikfalle 9**

**„Sprechen Sie immer 30 Prozent lauter,**

**als Sie wollen!“**

**... und es kann sein, dass Sie Ihre Zuhörer**

**erschrecken 79**

Fallbeispiel: Der Mann, der nicht so laut sein sollte 80

Mit Lautstärkefilter auf verbale Angriffe reagieren 85

## **Rhetorikfalle 10**

**„Bleiben Sie sachlich!“**

**... und Ihr Publikum langweilt sich todsicher 88**

Fallbeispiel: Der Mathematikprofessor,

dem keiner zuhört 88

Wenn Sachlichkeit die Persönlichkeit auslöscht 91

## **Rhetorikfalle 11**

**„Hören Sie aktiv zu!“**

**... dieses Seminar hat Ihr Gegenüber auch besucht 99**

Fallbeispiel: Die beflissene Zuhörerin 100

Von Ich-Botschaft bis Political Correctness:

Wie viel Dressur vertragen Sie? 101

## **Rhetorikfalle 12**

**„Zählen Sie bis drei, bevor Sie antworten!“**

**... und Sie wirken wie ein Roboter 105**

**Fallbeispiel: Der Moderator, der Pausen auszählte 106**

**Wie führen Sie Ihre Zuhörer? 109**

## **Pflegen Sie Ihre Stärken 113**

**Charisma – Gabe des Himmels oder erlernbar? 115**

## **Raus aus der Komfortzone 121**

**Mut beweisen – sich weiterentwickeln 122**

**Vom Nutzen des Feedbacks und von der Zweischneidigkeit  
von Videoaufnahmen 126**

**Über die Notwendigkeit, Paradigmen zu wechseln 130**

## **Sich selbst kennenlernen 132**

**Die Kunst des assoziierten Sprechens 134**

**Vorderer und rückwärtiger Präsenzraum 135**

**Ausblick: Wer andere berühren will,  
darf nicht so tun als ob 143**

**Quellen- und Literaturverzeichnis 145**

**Danksagung 147**

**Stichwortverzeichnis 148**

**Über die Autorin 150**