

# Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Vorwort	9
<b>Erster Teil    Wer nicht auftreten kann, der existiert nicht</b>	<b>11</b>
Die ersten Sekunden <i>»Poeta nascitur, orator fit«</i>	13
Selbstvermarktung <i>Seien Sie etwas Besonderes</i>	23
Nonverbale Kommunikation: Das Outfit <i>Die Verpackung des Menschen</i>	31
Nonverbale Kommunikation: Die Körperhaltung <i>Wer gebückt ans Rednerpult schleicht ...</i>	39
Die Stimme <i>»Lieber eine krumme Nase ...«</i>	45
Sprechen <i>Nuscheln, Grummeln, Brummeln</i>	53

Die Sprache <i>»Denke kompliziert, sprich einfach«</i>	59
Wie wirken Sie? <i>Überschätzte Aufnahmefähigkeit</i>	67
<b>Zweiter Teil ... und plötzlich stehen Sie im Rampenlicht</b>	75
Das Wortgefecht <i>»Nackter als im Sonnenbad«</i>	77
Schlagfertig <i>Witzig, frech, schlau</i>	87
Die Rede <i>Wie ein Theaterstück</i>	91
Ihr großer Auftritt <i>I did it my way</i>	107
Lampenfieber <i>Nasse Hände, Schweißausbruch</i>	119
Den Saal fühlen <i>Kein Auftritt ohne Probe</i>	125
Cross Culture <i>Augenkontakt – in Asien verpönt</i>	131
Sitzungen <i>Vom Sitzungstisch zur Datenbrille</i>	137

Konflikte	
<i>Dicke Luft, heiße Köpfe – kühler Kopf</i>	147
Der Shitstorm	
<i>Auf alles gefasst sein</i>	161
Dritter Teil	
<b>Wer die Medien nicht kennt, lebt gefährlich</b>	169
Journalisten stören nur	
<i>Informationen verhindern</i>	171
Ihr TV-Auftritt	
<i>Die Kamera entlarvt alles</i>	179
Beanstandungen, Beschwerden, Sendungen stoppen	
<i>Wie wehren Sie sich?</i>	195
Und dies zum Schluss	201
Literatur	205