

Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Vorwort	9
Erster Teil Wer nicht auftreten kann, der existiert nicht	11
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 »Denke kompliziert, sprich einfach«	59
Wie wirken Sie? Überschätzte Aufnahmefähigkeit	67
Zweiter Teil ... und plötzlich stehen Sie im Rampenlicht	75
Das Wortgefecht »Nackter als im Sonnenbad«	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 Wer die Medien nicht kennt, lebt gefährlich	
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