

Inhaltsverzeichnis

I Einführung	
Rhetorik für Betriebsräte?	9
II Das Fünf-Säulen-Modell der Rhetorik®	
Ein ganzheitliches Konzept	12
1. Die Stimme	13
1.1. Die Atmung	16
1.2. Die Lautstärke	19
1.3. Die Stimmlage	22
1.4. Die Stimm-Melodie	22
1.5. Die Betonung	23
1.6. Die Artikulation	25
1.7. Die Verlegenheitslaute	28
1.8. Das Redetempo	30
1.9. Die Pausentechnik	30
2. Die Körpersprache	32
2.1. Die Wahrnehmung	34
2.2. Die Körperhaltung	35
2.3. Der Blickkontakt	38
2.4. Die Mimik	41
2.5. Die Gestik	44
2.5.1. 15 elementare Regeln für die Gestik	45
2.6. Die Bewegung	48
2.7. Die Dynamik	49
2.8. Die Redeangst / Das Lampenfieber	50
2.8.1. Fünf Auslöser für das Lampenfieber	52
2.8.2. 14 Praktische Tipps für den Umgang mit Lampenfieber	56
2.9. Blackout	61
3. Die Emotionen	62
3.1. Das Engagement	62

3.1.1. Die Idee	63
3.1.2 Die Werte in der Betriebsratsarbeit	63
3.1.3. Die Begeisterung	64
3.1.4. Der emotionale Ausdruck	65
3.1.5. Der Überzeugungswille	65
3.1.6 Die Authentizität	65
3.1.7. Der emotionale Anker	64
4. Der Redestil	68
4.1. Die Vorbereitung	68
4.2. Die Wortwahl	70
4.3. Der Satzbau	71
4.4. Das Redeziel	72
4.5. Der Redeaufbau	79
4.6. Die Stichwortkarte	83
4.7. Die Visualisierung	85
4.8. Der Vortragsraum	87
4.9. Der Humor	88
4.10. Der Dank	88
4.11. Die Selbstkontrolle	88
5. Die Zuhörer	90
5.1. Die Anrede	90
5.2. Die Richtung	91
5.4. Der Appell	92
5.5. Die Empathie	92
5.6. Die Reaktionsfähigkeit	94
5.7. Die Flexibilität	98

Anhang

I. Die Redecheckliste	100
II. Artikulationstraining	110
III. Lesenswerte Literatur	118