

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	3
ERLÄUTERUNG	6
WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	7
WIE SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	9
WAS SCHREIBE ICH IN DIESEM BUCH?	11
HAUPTZIELE DES BUCHES:	14
NEBENZIELE DES BUCHES:	14
EINLEITUNG	15
 ÜBUNG 1: VIDEOAUFNAHME	 24
 I. ALLGEMEINER TEIL: GRUNDLAGEN DES SPRECHENS	 30
 1. WIE VERSAUT MAN SICH AM BESTEN EINE REDE?	 30
2. KEINE ANGST WEGEN IHRES DIALEKTS	34
3. LERNEN SIE VON DEN PROFIS	37
4. ATMEN SIE RICHTIG	40
5. BENUTZEN SIE IHREN BAUCH	42
6. LAMPENFIEBER IST NORMAL – ZU VIEL IST ANGST	44
7. PSYCHOLOGEN UND NEUROWISSENSCHAFTLER HELFEN	47
8. SIE SIND DER MEINUNG, SIE KÖNNEN ES NICHT?	56
 ÜBUNG 2: DIE SIEGERPOSE	 57
 9. SIE HABEN LAMPENFIEBER? ENTSCHULDIGEN SIE SICH NICHT!	 58
10. EIN UNGEWÖHNLICHER TRICK VON DEN NEUROWISSENSCHAFTLERN	60
11. ÜBEN SIE DIE ATMUNG	62
 ÜBUNG 3: DIE BAUCHATMUNG	 63
 12. LOCKER WERDEN UND BLEIBEN	 64
 ÜBUNG 4: AUFWÄRMEN EINMAL ANDERS	 64
ÜBUNG 5: VOR DEM SPRECHEN	65

13. LERNEN SIE VON DEN PHONETIKERN.....	66
ÜBUNG 6: DEUTLICHE AUSSPRACHE	66
14. SPRECHEN SIE EWIG, OHNE HEISER ZU WERDEN.....	67
ÜBUNG 7: SPRECHEN SIE STUNDENLANG.....	67
ÜBUNG 8: WIE EIN NACHRICHTENSPRECHER.....	69
15. KENNEN SIE IHRE STIMME?.....	70
16. VERMEIDEN SIE ZWISCHENGELABER.....	76
17. SIND SIE EIN „SELBST-KOMMENTATOR“?.....	79
18. WICHTIGE AUSSPRACHE-REGELN.....	80
ÜBUNG 9: ZAHLEN SPRECHEN.....	81
ÜBUNG 10: BETONUNGEN EINMAL ANDERS.....	83
SOLLTEN SIE ETWAS LISPELN.....	83
ÜBUNG 11: GEGEN DAS LISPELN.....	84
II. BESONDERER TEIL	87
19. LERNEN SIE DIE RHETORIK VON DEN BESTEN.....	87
20. BLEIBEN SIE GLAUBWÜRDIG	91
21. FÜHLEN SIE SICH GUT!	93
22. BLEIBEN SIE LOGISCH!.....	95
23. SCHMÜCKEN SIE IHRE REDE	99
24. LACHEN SCHMIERT DAS GEHIRN UND GEFÜHLE SIND ANSTECKEND	106
25. SEIEN SIE NETT UND STRUKTURIEREN SIE DIE REDE	110
26. ÜBEN SIE DIE PRÄSENTATION UND STOPPEN SIE DIE ZEIT	112
27. SIE MÜSSEN GANZ SCHNELL EINE REDE HALTEN?.....	113
28. WENN SIE MEHR ZEIT FÜR DIE VORBEREITUNG HABEN	114
29. WENN SIE VIEL ZEIT FÜR DIE VORBEREITUNG HABEN: AM BESTEN SIE ERZÄHLEN EINE GESCHICHTE	115
30. NUTZEN SIE DIE STRUKTUREN DER HELDENREISE	121
31. WIE SOLL ICH MIT DER GESCHICHTE BEGINNEN?.....	126
32. WISSEN SIE SCHON, WIE SIE WIRKEN WOLLEN?	128
33. LERNEN SIE BLOß NICHTS AUSWENDIG – NUTZEN SIE DAS TOPF-SYSTEM	135

34. HALTEN SIE DIE ZEIT EIN	146
35. HINWEISE FÜR DEN SCHLUSS IHRER REDE.....	148
36. ÜBEN SIE! JE NACH WICHTIGKEIT	150
37. HÖREN SIE GUT ZU UND HALTEN SIE BLICKKONTAKT	153
38. STELLEN SIE FRAGEN.....	159
39. SO KOMMUNIZIEREN UND FÜHLEN WIR.....	165
40. BITTE NICHT STÖREN	170
41. LERNEN SIE IHRE WIDERSACHER KENNEN.....	189
42. SO LENKEN SIE IHRE GESPRÄCHSPARTNER.....	196
43. KÖNIG SEIN: ANTWORTEN? JA. BEANTWORTEN? NEIN.....	199
44. THEMA OFFEN ABLEHNEN?	203
45. PRAKTISCH: PAUSE MACHEN UND NACHDENKEN! HERAUSREDEN, LABERN, LÜGEN UND BLOß NICHT UNTER DRUCK SETZEN LASSEN!	208
46. VORSICHT - NICHT SAUER WERDEN. UNTERTÖNE IN DER STIMME VERRATEN UNSERE STIMMUNG	213
47. FRAGE-SPIEL IN EIN GESPRÄCH LENKEN.....	214
48. KONKRETE BEISPIELE BENUTZEN UND ERZÄHLEN – ABLENKEN.....	217
49. „DIE QUITTUNG“	219
50. AUFS WORT REAGIEREN UND DIE RICHTUNGSFRAGE STELLEN	223
51. ZUSAMMENFASSUNG: VERLÄNGERN SIE POSITIVE SIGNALE.....	228
52. ERZEUGEN SIE EIN GEFÜHL DER HARMONIE.....	230
 ÜBUNG 12: WARUM FREUE ICH MICH?.....	234
ÜBUNG 13: IHR ZWEITES VIDEO	255
 53. PERSÖNLICHE EMPFEHLUNGEN: DER ROSENSTRAUß.....	258
 DANKSAGUNG.....	261
LITERATURVERZEICHNIS.....	262
AUTOR.....	266