

Warum Sie dieses Buch lesen sollten 11

Strukturiert improvisiert in der Kommunikation 13

1 Warum wir dieses Buch geschrieben haben 14

2 Kurze Reflexion: Zwei Autoren,
zwei Herangehensweisen 17

2.1 Urs Leuthard: Der Fernsehmoderator auf der
Suche nach dem inneren Spielraum 17

2.2 Tinu Niederhauser: Der Kommunikationstrainer
und der kostbare Stein aus Schweden 21

Ein Dialog: Reisetypologie 24

3 Strukturieren: Ohne geht es nicht 25

3.1 Warum brauchen wir Struktur und Vorbereitung? 25

3.2 Logistische Vorbereitung 27

3.3 Thematische Vorbereitung 31

3.4 Strukturelle Vorbereitung 32

3.5 Anfang und Schluss 37

3.6 Rhythmus 40

3.7 Kommunikationsebenen 41

3.8 Notizen und Hilfsmittel 43

3.9 Mentale und körperliche Vorbereitung 46

4 Improvisieren: Ohne geht es erst recht nicht 48

4.1 Improvisation im Theater 48

4.2 Improvisation im Alltag 51

4.3	Improvisation in der Kommunikation: Der Mut zum bedingungslosen JA	55
4.4	Unterstützende Faktoren für gelingende Improvisation	58
	Ein Dialog: Es ist mir ein Rätsel	70
5	Strukturiert improvisieren: Magie ins Gespräch bringen ...	72
5.1	Warum müssen wir strukturieren und improvisieren?	72
5.2	Wie können wir strukturieren und improvisieren?	77
5.3	Die eigene Formel für das Zusammenspiel von Struktur und Freiraum finden	80
5.4	Die erweiterte Grundformel: «Interne Terroristen» verabschieden	83
5.5	Das innere Team	86
6	Freund und Feind: Was bei der strukturierten Improvisation hilft und was nicht	88
6.1	Wie uns Selbstvertrauen und ein starker Selbstwert helfen	88
6.2	Warum Erfahrung wichtig, aber nicht alles ist	91
6.3	Warum Verhaltensänderungen so schwierig sind ..	93
6.4	Was die Angst vor Status- und Gesichtsverlust auslöst	95
6.5	Wie wir einen kontrollierten Kontrollverlust zulassen können	102
	Ein Dialog: Das Amt für Zuversicht	107
7	Was uns die Wissenschaft sagt	108
7.1	Von Chaos und Ordnung	108
7.2	Dem Glück und dem Zufall auf die Sprünge helfen	110
7.3	Was wir schon als Babys lernen	111
7.4	Von Antreiben und Erlaubern	112
7.5	Können wir unseren Impulsen vertrauen?	115
	Ein Dialog: Petri Heil!	118

Strukturieren und improvisieren als gelebte Praxis	121
8 Sully Sullenberger und seine Landung auf dem Hudson River	122
9 Wie Personen des öffentlichen Lebens strukturieren und improvisieren	126
9.1 Warum auch in Führung und Management Improvisation gefragt ist (Suzanne Thoma, Topmanagerin)	126
9.2 «Zu viel Wissen im Kopf und kein Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit» (Margrit Stamm, Erziehungswissenschaftlerin)	135
9.3 Die Kraft der Visualisierung (Nino Schurter, Mountainbike-Weltmeister)	145
9.4 Wie die Magie zwischen Orchester und Publikum entsteht (Lena-Lisa Wüstendörfer, Dirigentin) . . .	154
9.5 «Wenn ich alles im Griff hätte, würde ich sofort aufhören!» (Pater Martin Werlen, ehemaliger Abt)	163
10 Der Weg entsteht, wenn man ihn geht. Ein Dialog zum Schluss	176
 Praktische Übungen	183
11 Der Selbsttest: Neige ich eher zur Struktur oder zur Improvisation?	184
Teil 1: Eins aus drei	185
Teil 2: Skalierungsfragen	191
Auswertung	192
12 Übungen für besseres Strukturieren	195
Arbeitssetting optimieren	195
Inhalte systematisieren mit der Clustering-Methode . .	196

Absicht und Botschaft klar formulieren	197
Reden und Präsentationen auf den Punkt bringen	199
Einen Moderationsplan erstellen	201
Eine rhetorische Klammer setzen	203
13 Übungen für besseres Improvisieren	205
Erweiterung der Rollendefinition	205
Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten schärfen	206
Schlagfertigkeit trainieren	208
Sprechdenken	209
Impulstraining	211
Das unvorbereitete Interview	212
Brainfucking	213
Wort für Wort, Satz für Satz	213
Assoziationsfähigkeit	214
14 Übungen für strukturiertes Improvisieren	216
Mindmapping	216
Bogenschiessen	217
Jonglieren	218
Spiegel spiegeln	219
Mehrfachkonzentration	220
Stegreifstrukturen	221
Argumentationsstrategien	223
Messbar – nicht messbar	224
Arbeit mit Antreibern und Erlaubern	226
15 Feedback und Beobachtung	230
Beobachtungspunkte für Moderierende	231
Beobachtungspunkte für öffentliche Auftritte	233
Danksagung	235
Verzeichnis	237
Webseite	237
Literatur- und Quellenverzeichnis	237
Über die Autoren	239