

Warum Sie dieses Buch lesen sollten .....	11
<b>Strukturiert improvisiert in der Kommunikation .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Warum wir dieses Buch geschrieben haben .....</b>	<b>14</b>
<b>2 Kurze Reflexion: Zwei Autoren, zwei Herangehensweisen .....</b>	<b>17</b>
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
<b>3 Strukturieren: Ohne geht es nicht .....</b>	<b>25</b>
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
<b>4 Improvisieren: Ohne geht es erst recht nicht .....</b>	<b>48</b>
4.1 Improvisation im Theater .....	48
4.2 Improvisation im Alltag .....	51

<b>4.3 Improvisation in der Kommunikation:</b>	
Der Mut zum bedingungslosen JA .....	55
<b>4.4 Unterstützende Faktoren für gelingende</b>	
Improvisation .....	58
Ein Dialog: Es ist mir ein Rätsel .....	70
<b>5 Strukturiert improvisieren: Magie ins Gespräch bringen ...</b>	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
<b>6 Freund und Feind: Was bei der strukturierten</b>	
<b>Improvisation hilft und was nicht .....</b>	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
<b>7 Was uns die Wissenschaft sagt .....</b>	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 Antreibern und Erlaubern .....	112
7.5 Können wir unseren Impulsen vertrauen? .....	115
Ein Dialog: Petri Heil! .....	118

<b>Strukturieren und improvisieren als gelebte Praxis . . . . .</b>	121
<b>8 Sully Sullenberger und seine Landung auf dem Hudson River . . . . .</b>	122
<b>9 Wie Personen des öffentlichen Lebens strukturieren und improvisieren . . . . .</b>	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 Wüstendorfer, Dirigentin) . .	154
9.5 «Wenn ich alles im Griff hätte, würde ich sofort aufhören!» (Pater Martin Werlen, ehemaliger Abt) . . . . .	163
<b>10 Der Weg entsteht, wenn man ihn geht. Ein Dialog zum Schluss . . . . .</b>	176
 <b>Praktische Übungen . . . . .</b>	183
<b>11 Der Selbsttest: Neige ich eher zur Struktur oder zur Improvisation? . . . . .</b>	184
Teil 1: Eins aus drei . . . . .	185
Teil 2: Skalierungsfragen . . . . .	191
Auswertung . . . . .	192
<b>12 Übungen für besseres Strukturieren . . . . .</b>	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
<b>13 Übungen für besseres Improvisieren .....</b>	<b>205</b>
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
<b>14 Übungen für strukturiertes Improvisieren .....</b>	<b>216</b>
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
<b>15 Feedback und Beobachtung .....</b>	<b>230</b>
Beobachtungspunkte für Moderierende .....	231
Beobachtungspunkte für öffentliche Auftritte .....	233
 Danksagung .....	 235
Verzeichnis .....	237
Webseite .....	237
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	237
Über die Autoren .....	239