

Inhaltsverzeichnis

1	Wirkungsreich sprechen – Der Rich-Impact-Speaking-Ansatz	1
2	Die Stimme – wie und wo sie entsteht	7
	Die Stimmbänder	8
	Das Zwerchfell	10
	Der Atem	11
	Die Körperspannung und Körperhaltung	14
	Übungen	16
3	So klingt unsere Stimme für andere	19
	Hoch oder tief	20
	Schwach oder stark	20
	Übungen	21
4	So wirkt die Stimme	25
	Melodie in die Stimme bringen	26
	Betonen	27
	Phrasenbogen beachten	28
	Geschwindigkeit regulieren und Pausen einlegen	29
	Übungen	30
5	Zu viel und zu wenig	35
	Floskeln, Füllwörter und -partikel	37
	Fehlende Artikulation	38
	Übungen	39

6	Gehört werden, ohne ein Wort zu sagen	43
	Blickkontakt herstellen	46
	Körpereinsatz zeigen	46
	Mimik und Gestik einsetzen	47
	Präsent sein	48
	Übungen	49
7	Die Stimme finden, wirkungsreich sprechen	53
	Alles zusammenbringen: »Ich« + Atem + Stimme + Körper + Ausdruck	54
	Hilfreiche Bilder	55
	Visualisieren	57
	Übungen	58
8	Frei reden – so hören uns andere wirklich zu	61
	Authentisch und sympathisch sein	62
	Erzählen statt referieren	62
	Selbst zuhören und eine Verbindung schaffen	64
	Neugierig machen, leiten und führen	64
	Lampenfieber in den Griff bekommen	65
	Online Präsenz zeigen	66
	Übungen	68
9	Erfahrungen – Rich-Impact-Speaking in der Praxis	71
	Jan: »Ich kann jeden bewusstlos quatschen.«	72
	Anna: »In größeren Gruppen komme ich nicht durch.«	74
	Harry: „Lasst uns diese Firma verkaufen!“	75
	Katrin: »Ich bin einfach der nüchterne Typ.«	78
	Xaver: »Ich muss mein ‚A.‘ [A Punkt] finden.«	79
	Miriam: »Es gibt so viel, was ich sagen möchte.«	82
	Stephan: »Ich habe ihm nicht in die Augen geschaut.«	84
	Caroline: »Der schönste Teil des Quartalsberichts: die Margarita im Anschluss.«	86
	Herbert: »Ich bin so stolz auf mein Team!«	89
10	Ausruf	93