

# Inhaltsübersicht

Vorwort .....	5
<b>1. Ziele und Begeisterung .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Einige wichtige Vorbemerkungen: Was wollen Sie         und was will der Autor dieses Buches? .....</b>	<b>13</b>
1.1.1 Können Sie eine Rede halten? .....	17
1.1.2 Was wollen Sie? .....	19
1.1.3 Welche Botschaft hat dieses Buch nicht?.....	19
1.1.4 Welches Geheimnis haben gelungene Auftritte? .....	20
<b>1.2 Aufmerksamkeit, Emotion und Motivation:         Begeisternd und begeistert den Auftritt gestalten! .....</b>	<b>21</b>
1.2.1 Wie erreiche ich Aufmerksamkeit, Emotion und Motivation? .....	22
1.2.2 Was interessiert Menschen? .....	24
1.2.3 Wie kann ich mich und andere begeistern? .....	25
1.2.4 Was hat das mit Aufmerksamkeit zu tun? .....	27
1.2.5 Was steckt hinter dem „Besser als gedacht?“ .....	27
<b>2. Wichtiges und Richtiges .....</b>	<b>30</b>
<b>2.1 Vorbereitung des Auftritts: Gelungenes Selbst- und         Zeitmanagement als Basis! .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2 Selbst- und Zeitmanagement: Zeit für Kreativität         gewinnen! .....</b>	<b>32</b>
2.2.1 Selbstmanagement: Was ist Ihnen wirklich wichtig? .....	33
2.2.2 Warum ist es wichtig, Ziele auszuformulieren? .....	34
2.2.3 Was besagt die 60/40-Regel? .....	37
<b>2.3 Konkrete Tipps zu den Planungen vor dem Auftritt .....</b>	<b>38</b>
2.3.1 Wie kommen Sie an Informationen über Ihr Publikum? .....	39
2.3.2 Was sollte ich zur Planung der Medien bedenken? .....	44
2.3.3 Was ist bei der Raumplanung wichtig? .....	45
2.3.4 Haben Sie Ihre Stimme schon einmal mit Mikrofon gehört? .....	47

2.3.5 Was können Sie zur zeitlichen Planung Ihres Auftritts bedenken? .....	48
<b>2.4 Moderne Umgangsformen im Geschäftsleben:</b>	
<b>Dos und Don'ts!</b> .....	50
2.4.1 Welche gelernten Distanzzonen gibt es? .....	52
2.4.2 Was sollten Sie zur Begrüßung und Vorstellung bedenken? .....	55
2.4.3 Was sollten Sie zur Kleiderordnung beachten? .....	56
<b>3. Kompetenzbereiche beweisen</b> .....	61
<b>3.1 Lampenfieber: Die Biologie der Angst!</b> .....	61
3.1.1 Wie äußert sich Lampenfieber? .....	61
3.1.2 Wie bekämpfe ich die Symptome? .....	62
3.1.3 Welche hirnbioologischen Grundlagen hat Lampenfieber? .....	65
3.1.4 Welche Ursachen hat Lampenfieber? .....	66
3.1.5 Was können Sie tun, um an die Sie treibenden Skripte zu kommen? .....	68
3.1.6 Wie gehen Sie vor, um Misserfolge auszuschließen? ..	69
<b>3.2 Atmung: Das Fundament jeden Auftritts!</b> .....	70
3.2.1 Was passiert eigentlich beim Atmen? .....	71
3.2.2 Welche Formen der Atmung gibt es? .....	74
3.2.3 Wie können Sie atmen üben? .....	76
<b>3.3 Stimme: Der Ton macht die Musik!</b> .....	78
3.3.1 Warum ist es so wichtig, sich mit der Stimme auseinander zu setzen? .....	79
3.3.2 Wie entsteht Stimme überhaupt und welche Konsequenzen ergeben sich für ihren Einsatz? .....	80
3.3.3 Wie kann ich den Resonanzbereich Nasenhöhle für meine Stimme nutzen? .....	81
3.3.4 Wie finde ich meine eigene natürliche Stimmlage, die mich beim Reden nicht belastet? .....	82
3.3.5 Was sollte ich zu Tonlage, Modulation, Betonung und Klang meiner Stimme wissen, um erfolgreicher zu sein? .....	83

3.3.6 Was mache ich, wenn meine Stimme von Natur aus leise ist? .....	87
<b>3.4 Verbale Kommunikation: Die Dinge auf den Punkt bringen!</b> .....	90
3.4.1 Wie kann ich Informationen im Vortrag gut an das Publikum senden? .....	90
3.4.2 Wie erhalten Sie Angaben über die „Wellenlänge“ Ihres Publikums?.....	100
3.4.3 Wie halten Sie Kontakt zum Publikum? .....	101
3.4.4 Was mache ich, wenn mein Publikum sich sicher nicht für mein Thema interessiert? .....	103
3.4.5 „Welche Sprache sprechen meine Zuhörer?“ .....	104
3.4.6 Wie kann ich Informationen im Vortrag gut aus dem Publikum empfangen? .....	105
<b>3.5 Non-verbale Kommunikation: Nicht eindeutig, aber sehr wirksam!</b> .....	109
3.5.1 Was sollte der Sender von Körpersprache wissen, wenn er kommuniziert? .....	111
3.5.2 Was ist der sogenannte sympathische Bereich? .....	113
3.5.3 Wie viel Blickkontakt sollten Sie zu Ihrem Gesprächspartner haben? .....	115
3.5.4 Was sollten Sie zur Körperhaltung wissen? .....	116
<b>3.6 Konzept – Struktur ist nicht alles, aber sehr viel!</b> .....	118
3.6.1 Welche Grundstruktur haben Vorträge? .....	118
3.6.2 Was ist bei der Vorbereitung eines Vortrags zu beachten? .....	125
3.6.3 An was denken Sie, wenn Sie zu einem Vortrag gehen? .....	127
3.6.4 Wie finde ich einen gelungenen Einstieg in meinen Vortrag? .....	129
3.6.5 Welches Vortragskonzept wähle ich für welchen Anlass? .....	132
3.6.6 Wie gestalte ich den Abschluss meines Vortrags?.....	140
3.6.7 Soll ich frei reden oder lieber ablesen? .....	142

<b>3.7 Argumente: Die Substanz!</b> .....	146
3.7.1 Wie ist die Argumentationskette aufgebaut? .....	148
3.7.2 Wie ist die Dreischrittmethod aufgebaut? .....	150
3.7.3 Wie ist die Ausklammerung aufgebaut?.....	151
3.7.4 Wie ist der Positionsvergleich aufgebaut?.....	152
<b>3.8 Anschaulichkeit erzeugen: Medien und Beispiele als Verständlichmacher!</b> .....	156
3.8.1 Warum sollten Sie überhaupt Sachverhalte visualisieren? .....	156
3.8.2 Was gehört zu den Bausteinen der Visualisierung? ..	160
3.8.3 Welche Medien werden in der Praxis eingesetzt? .....	163
3.8.4 Welche Eigenschaften haben die einzelnen Medien und was sollten Sie beim Einsatz der Medien bedenken? .....	167
<b>3.9 Konflikte: Ansatz für einen produktiven Dialog!</b> .....	207
3.9.1 Was könnten Sie bei technischen Störungen bedenken? .....	208
3.9.2 Was könnten Sie bei Störungen in der Umgebung bedenken? .....	209
3.9.3 Was könnten Sie bei zwischenmenschlichen Störungen bedenken?.....	211
3.9.4 Was machen Sie, wenn Sie sich einem „Besserwisser“ als Zuhörer gegenübersehen?.....	214
3.9.5 Welche allgemeinen Regeln lassen sich aus den Beispielen zu Störungen ableiten? .....	221
<b>4. Ausblick und Appell!</b> .....	224
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	227
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	229