

---

# Inhalt – Teil 1

<b>Vorwort</b>	16
<b>Was ist Körpersprache?</b>	17
Die unverfälschte Sprache	17
Was heißt, Körpersprache verstehen?	20
Die häufigsten Fragen zur Körpersprache	23
<b>Körpersprachliche Signale verstehen</b>	25
Körperhaltung und Gangarten	25
Mimik	32
Gestik	36
Stimme und Tonfall	43
Status	45
Territorien	51
Körpertypen	53
<b>Ihr authentischer Auftritt – von erfolgreichen Schauspielern lernen</b>	58
Raum einnehmen und präsent sein	58
Die Rollen wechseln	61
Motiv und innere Haltung klären	62
Keine Angst vor Emotionen	65
<b>Wie Sie Körpersprache gezielt einsetzen</b>	66
Im Vorstellungsgespräch	66
Zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern	71
Unter Kollegen	73
Bei Besprechungen	77
Wenn Sie präsentieren	79
Beim Verkaufen und Verhandeln	86
<b>Übungen</b>	93
<b>Stichwortverzeichnis</b>	345

---

# Inhalt – Teil 2

<b>Vorwort</b>	100
<b>Besser reden – aber wie?</b>	103
Wichtige Redeanlässe	103
<b>Basislektion: Vorbereitung und Einstieg</b>	106
Bereiten Sie sich optimal vor	106
Schlechte Vorbereitung führt zu schlechter Durchführung	106
Informieren Sie sich über Zuhörer und Rahmenbedingungen	108
Hinterlassen Sie einen positiven Eindruck	109
Wie Sie auf Zuhörer wirken	110
Was Sie mit dem Redebeitrag erreichen wollen	113
Redezeile	113
Redeplanung: Überlegen Sie zuerst den Schluss	117
Konzeption der Rede	117
Der Schluss	118
Der Hauptteil	124
Rhetorische Stilelemente	126
Der Einstieg	135
Der erste Eindruck	140
Varianten für den Redebeginn	141
Baupläne für Reden	148
Inhalte in eine Feinstruktur bringen	148
Checkliste Konzeption: von der Idee zum Vortrag	157
Sich selbst vorbereiten	159
Natürliche Autorität aufbauen	159
Üben, üben, üben	160
Mentale Einstimmung für den Redner	162
Mentale Checkliste	164
<b>Trainingslektionen</b>	165
Training 1: Redestart – So beginnen Sie schon wirkungsvoll	166
Abholen – Führen	172
In der Welt der Zuhörer	172
Sprachliche Leadership	173
Manipulation	174

<b>Training 2: Vortrag eines Reiseleiters: So stellen Sie Besuchern Ihre Heimat vor</b>	175
Klar und verständlich sprechen	179
Kurze Sätze	179
Zeitwörter	179
Einfachheit und Klarheit	180
Gliederung, Ordnung	180
Kürze, Prägnanz, KISS	180
Anregende Zusätze	181
<b>Training 3: Eröffnungsrede: So eröffnen Sie den Cocktailempfang Ihres Kleinbetriebs</b>	182
Die Anrede	186
Begrüßung von Persönlichkeiten	187
<b>Training 4: Lobrede (mit Tonaufzeichnung): So ehren Sie einen Mitarbeiter</b>	190
Ihre Stimme steuert die Stimmung	196
Faktoren der Betonung	196
Im Dialekt reden?	196
Sprechtempo und Pausen	203
<b>Training 5: Rede zur Eröffnung einer Konferenz: So wecken Sie Interesse</b>	205
Die richtige Wortwahl	209
Reizphrasen und „Magic Words“	209
Sprachgefühl entwickeln	211
Mehr Möglichkeiten durch sprachliche Vielfalt	214
Erweitern Sie Ihren Wortschatz	214
<b>Training 6: Willkommensrede: So holen Sie Newcomer ins Boot</b>	217
Beispiele einsetzen	221
Beispiele zur Auflockerung und Inhaltsvermittlung	222
Beispiele zur Beweisführung	222
<b>Training 7: Hochzeitsansprache: So meistern Sie die Situation als Brautvater</b>	224
Bildhafte Sprache	227
Metaphern und Analogien	229
Flache Metaphern	229
Tiefe Metaphern	229

<b>Training 8: Weihnachtsrede (mit Videounterstützung):</b>	<b>231</b>
<b>So stimmen Sie Ihren Verein festlich ein</b>	
Videofeedback	235
Lebendige Körpersprache	236
Was den Zuhörern auffällt	237
Augenkontakt	239
Wohin mit den Händen?	241
Innere und äußere Haltung	244
Der Körper lügt nicht	245
<b>Training 9: Geburtstagsrede: So überzeugen Sie mit Spontaneität im Kollegenkreis</b>	<b>247</b>
Argumentatives Sprechdenken	251
Stegreifreden mit System	251
Storytelling und Anekdoten	252
Die Power von Storys	252
Geschichten als Gedankentransporter	253
<b>Training 10: Rede als Statusbericht: So informieren Sie alle Beteiligten über den Baufortschritt eines Gebäudes</b>	<b>257</b>
Den roten Faden erkennen lassen	261
Den Hunger nach Struktur stillen	262
Symbole und Skizzen	264
Jeder kann skizzieren	264
<b>Training 11: Abschiedsrede: So gelingt Ihnen die angemessene Verabschiedung eines Geschäftsführers</b>	<b>268</b>
Die Geheimwaffe jedes Redners: Die Frage	272
Die rhetorische Frage	273
Multiple-Choice-Fragen	274
Die Gegenfrage	275
Die Ricochet-Frage	275
Die direkte Frage an die Zuhörer	276
<b>Training 12: Produktpräsentation: So überzeugen Sie Kunden</b>	<b>277</b>
Umgang mit Fragen	281
Die gefährlichsten Antwortfehler	283
Was die Körpersprache der Zuhörer bedeutet	284
Kann man erkennen, was im anderen vorgeht?	284
Mannigfaltige Interpretation	284

<b>Training 13: Fachvortrag mit Beamer-Unterstützung: So gestalten Sie eine kurzweilige Informationsrede</b>	<b>286</b>
<b>Audiovisuelle Unterstützung</b>	<b>291</b>
High Tech oder Low Tech	291
Folien und Handouts	292
Wahrnehmungsregeln für die Gestaltung visueller Hilfen	293
<b>Training 14: Motivationsrede: So reißen Sie Außendienstmitarbeiter mit</b>	<b>295</b>
<b>Überzeugen statt überreden</b>	<b>300</b>
Sachliche Argumente	300
Enthusiasmus des Redners	301
Motivation der Zuhörer	301
<b>Training 15: Überzeugungsrede: So bereiten Sie die Einführung eines Qualitätsmanagementsystems vor</b>	<b>303</b>
<b>Wie Sie positiv mit Zwischenrufern und Störungen umgehen</b>	<b>308</b>
Schlagfertig kontern	310
Umgang mit fairen Gegnern	311
Umgang mit unfairen Gegnern	312
<b>Beugen Sie Störungen vor</b>	<b>317</b>
<b>Training 16: Motivationsrede: So appellieren Sie kritisch an den Teamgeist</b>	<b>318</b>
<b>Nutzen für Zuhörer</b>	<b>323</b>
Geld und Zeit	323
Gesundheit oder Bequemlichkeit	324
Soziale Bedürfnisse	325
Spaß, Lust, Freude	326
Sicherheit, Angstfreiheit	326
<b>Training 17: Festansprache als Zweitredner: So leiten Sie als Arbeitnehmervertreter das Firmenjubiläum ein</b>	<b>327</b>
<b>Umgang mit Lampenfieber</b>	<b>330</b>
Wie entsteht Lampenfieber?	330
Überwindung von Lampenfieber	331
Flow – das Gegenteil von Verkrampftsein	332
<b>Sprechen vor Mikrofon und Kamera</b>	<b>335</b>
Sprechtechnik für Mikrofon	335
Keine Angst vor der Kamera	336

<b>Training 18: Trauerrede für einen Mitarbeiter: So gehen Sie angemessen mit starken Gefühlen um</b>	<b>337</b>
Umgang mit starken Gefühlen	340
Trauer – Herausforderung für jeden Redner	340
<b>Transferlektion: Weiterhin besser werden</b>	<b>341</b>
Durch Rückmeldung besser werden	341
Stärken ausbauen und aus Fehlern lernen	342
Rhetorik-Feedback	271
<b>Literatur</b>	<b>344</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>346</b>
<b>Die Autoren</b>	<b>351</b>