

Inhalt

| | |
|---|----|
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe | 9 |
| 1. Laß' Gefühle sprechen | 13 |
| Zuhören ist schwer (Beispiel) | 15 |
| Zum Menschen sprechen - nicht zur Sache | 16 |
| Sprechen braucht Zuhörer | 18 |
| Was ist eigentlich „Sprechen“? | 22 |
| 2. Die Stimme trainieren | 23 |
| Die Stimme muß stimmen | 25 |
| Nicht stören beim Hören | 29 |
| Der Stimme Klang macht manchmal bang | 29 |
| Wer leise spricht, den hört man nicht | 30 |
| 3. Mach' mal Pausen | 33 |
| Laß' Pausen sprechen | 35 |
| Das Ultrakurzzeitgedächtnis | 36 |
| Das Hirn braucht Sauerstoff | 39 |
| Erst denken - dann sprechen | 40 |
| Die Wirkung steigern | 40 |
| 4. Auf die Zuhörer Rücksicht nehmen | 43 |
| Auch die Sprache kann stören | 45 |
| Deutliche Aussprache | 45 |
| „Äh-Sagen“ ist Angst vor der Pause | 47 |
| Was wollen Hörer hören? | 48 |
| „Sie“ statt „man“ | 53 |
| Vorteil und Nutzen | 53 |
| 5. Persönlichkeit zeigen | 57 |
| Auch die „Person“ kann stören | 59 |
| Ohne Blick wenig Glück | 59 |
| Vortragen statt vorlesen | 62 |
| Hilfen für besseren Blickkontakt | 64 |
| Ein freundliches Gesicht schlägt man nicht | 66 |
| Wie Du stehst, so kommst Du an | 69 |

| | |
|---|-----|
| 6. Präzise vorbereiten | 75 |
| Was will ich erreichen? | 77 |
| Wie lange darf ich sprechen? | 78 |
| „Rede“ statt „Schreibe“ | 79 |
| Aufbau der Rede | 82 |
| Aus dem Stegreif reden | 90 |
| | |
| 7. Risiken kalkulieren | 93 |
| Lampenfieber - die Angst des Redners vorm Reden | 95 |
| Risiken und Blamagen | 97 |
| Ungenügende Vorbereitung | 98 |
| Falsche Vorbereitung | 98 |
| Technische Mängel | 100 |
| Zwischenrufe der Zuhörer | 100 |
| Unruhe bei den Zuhörern | 102 |
| Wenn Zuhörer den Raum verlassen | 103 |
| Steckenbleiben | 104 |
| | |
| 8. Die goldenen Regeln der Redekunst | 107 |
| Das Sprechen ist wichtiger als das Gesprochene | 109 |
| Sprechen kann man planen | 110 |
| Was Du ändern willst, mach zur Gewohnheit | 113 |
| Der Vorsatz als Formel | 114 |
| „Ich kann, was ich will“ | 115 |
| | |
| 9. Auf einen Blick | 119 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 124 |
| Literaturhinweise | 126 |