

Inhaltsübersicht

Vorwort	V
Inhaltsverzeichnis	IX
1. Kapitel	
Sprechen vor Publikum.....	1
2. Kapitel	
Inhaltliche Vorbereitung.....	13
3. Kapitel	
Vorbereitung der visuellen Hilfsmittel	61
4. Kapitel	
Auf die richtige Sprache kommt es an.....	83
5. Kapitel	
Auch der Körper spricht mit	119
6. Kapitel	
Lampenfieber beherrschen	137
7. Kapitel	
Sicher und überzeugend auftreten	173
Literatur- und Quellenverzeichnis	199
Sachverzeichnis	201

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Inhaltsübersicht.....	VII
1. Kapitel	
Sprechen vor Publikum	1
1.1 Rede – Vortrag – Präsentation	1
1.2 Was bestimmt den Erfolg ihrer Vorträge und Präsentationen?	4
1.3 Von der Idee zum Vortrag	6
2. Kapitel	
Inhaltliche Vorbereitung	13
2.1 Vortragsziel an den Zuhörern orientieren	13
2.2 Stoffsammlung	16
2.3 Struktur und Dramaturgie	19
2.3.1 Interesse wecken durch einen gelungenen Einstieg	19
2.3.2 Die Kerngedanken gehören in den Hauptteil	28
2.3.3 Überzeugen durch einen starken Schluss	32
2.3.4 Statement und Kurzbeitrag	37
2.3.5 Gelegenheitsreden	40
2.4 Vorbereitung der Redeunterlagen	46
2.4.1 Frei sprechen anhand von Stichwörtern	46
2.4.2 Redemanuskript als Mind-Map	53
2.4.3 Voll ausformuliertes Manuskript	55
3. Kapitel	
Vorbereitung der visuellen Hilfsmittel	61
3.1 Die Visualisierung hat viele Vorteile	62

3.2 Medienauswahl	64
3.2.1 Tafel, Flipchart, Pinnwand	65
3.2.2 Overheadprojektor	68
3.2.3 Film- und Videoeinsatz	71
3.2.4 Computergestützte Präsentation	71
3.2.5 Arbeitsunterlagen/Handouts	73
3.2.6 Medienauswahl an den Zuhörern orientieren	74
3.3 So visualisieren Sie richtig	75
3.3.1 Geschriebene Texte	76
3.3.2 Tabellen	77
3.3.3 Grafische Darstellungen	78
3.3.4 Bilder und Symbole	80
3.4 Sonstige Hilfsmittel	80
4. Kapitel	
Auf die richtige Sprache kommt es an	83
4.1 Erfolgreich sprechen heißt verständlich sprechen	83
4.1.1 Entscheidend ist, was die Zuhörer verstehen	85
4.1.2 Kommunikation auf zwei Ebenen	86
4.1.3 Dimensionen der Verständlichkeit	89
4.2 Sprachliche Gestaltung	92
4.2.1 Wortwahl an den Zuhörern orientieren	92
4.2.2 Kurze Sätze sind das Geheimnis des guten Redners	97
4.2.3 Redefiguren	99
4.2.4 Rhetorische Fragen verwenden	103
4.2.5 Dialekt oder Schriftdeutsch	105
4.3 Wirkungsvolles Sprechen (Sprechtechnik)	106
4.3.1 Artikulation	107
4.3.2 Mit der Lautstärke variieren	109
4.3.3 Wechseln Sie das Sprechtempo	110
4.3.4 Gönnen Sie sich und Ihrem Publikum Pausen	111
4.3.5 Atemtechnik	115

5. Kapitel	
Auch der Körper spricht mit	119
5.1 Die Körpersprache ist eine ehrliche Sprache	120
5.2 Blickkontakt schafft Zuhörerkontakt	123
5.3 Mimik und Gestik	126
5.4 Haltung	131
5.5 Kleidung	134
6. Kapitel	
Lampenfieber beherrschen	137
6.1 Vom Kribbeln im Bauch bis zur Panik	137
6.1.1 Ein bisschen Spannung muss sein	139
6.1.2 Wie äußert sich Lampenfieber?	141
6.1.3 Wie kommt es zu Lampenfieber?	143
6.1.4 Mit dem Lampenfieber richtig umgehen	145
6.2 An die eigenen Fähigkeiten glauben	150
6.2.1 Problem akzeptieren	150
6.2.2 Selbstbewusstsein stabilisieren	152
6.2.3 Angst auslösende Gedanken ersetzen	154
6.2.4 Imagination	159
6.3 Entspannung contra Anspannung	161
6.3.1 Atmung und Bewegung	162
6.3.2 Progressive Muskelentspannung	163
6.4 Sicherheit durch eine Generalprobe	170
7. Kapitel	
Sicher und überzeugend auftreten	173
7.1 Die letzte Stunde vor dem Vortrag	173
7.2 Das Verhalten während des Vortrags	175

7.3 Mit Störungen souverän umgehen	177
7.3.1 Hilfen, wenn Sie hängenbleiben	178
7.3.2 So gehen Sie mit Zwischenrufen um	183
7.3.3 Die Zuhörer sind desinteressiert	186
7.3.4 Genießen Sie Ihren Beifall	187
7.4 Die Aussprache nach dem Vortrag	188
7.4.1 Eine Aussprache hat viele Vorteile	189
7.4.2 Unterschiedliche Verfahrensweisen	190
7.4.3 Mit Diskussionsbeiträgen richtig umgehen	192
Literatur- und Quellenverzeichnis	199
Sachverzeichnis	201