

Sabine Asgodom

# **Reden ist Gold**

So wird Ihr nächster Auftritt  
ein Erfolg

ECON

# Inhalt

<b>Lust auf Reden</b> .....	9
<b>Wie Sie Ihre Reden auf einen Schlag um 50 Prozent verbessern können!</b> .....	17
<b>Bereit zum großen Auftritt</b> Wie Glaubenssätze unsere Rednerkarriere beeinflussen .....	23
<b>Die Sache mit dem Lampenfieber</b> Zwischen Höchstleistung und Blackout .....	35
<b>Löwe oder Schlange</b> Welcher Rednertyp sind Sie? .....	41
Der Delphin .....	43
Der Löwe .....	44
Die Schlange .....	45
Der Affe .....	46
Die Katze .....	47
Das Pferd .....	48
<b>Am Anfang steht die Botschaft</b> Was haben Sie zu sagen? .....	51
<b>Wie schreibe ich eine Rede?</b> Von der Idee zum Manuskript .....	59

1. Die Kernaussage .....	60
2. Das Publikum .....	61
3. Die Redeform .....	63
4. Die Materialsammlung .....	66
5. Das Manuskript .....	67
Die häufigsten Fehler .....	69

## **Rede und Wiederhall**

Lernen Sie die Überzeugungssprache .....	71
Die Asgodom-Methode für den gelungenen Auftritt	78
Sympathiebrücken:	
Blickkontakt .....	81
Mitdenken .....	86
Gefühle .....	87

## **Die Kraft des Atems**

Zaubermittel für Energie und Entspannung .....	93
1. Übung: Bodenkontakt .....	97
2. Übung: Haltung zeigen .....	98
3. Übung: Erfrischungsatmung .....	99
4. Übung: Entspannung .....	99
5. Übung: Angst-weg-Atmung .....	100
6. Übung: Energie aufladen .....	101
7. Übung: Stimme stärken .....	102
8. Übung: Stimmstütze .....	102
9. Übung: Lichtdusche .....	103
10. Übung: Aufrichten .....	104
11. Übung: Gedankenstille .....	105
12. Übung: Reden wie geschmiert .....	105

## **Die Magie der Stimme**

Wenn Kopf und Bauch zusammen klingen .....	109
Die Stimme kann nicht lügen .....	113
So »formen« Sie Ihre Stimme .....	117

1. Vokalisieren .....	117
2. Artikulieren .....	120
3. Akzeptanz .....	121
4. Timing .....	122
5. Stimmeldie .....	123
6. Dialekt .....	125
7. Kongruenz .....	126

### **Vorsicht, der Körper spricht mit**

Wie Sie durch Haltung, Bewegung und Mimik überzeugen .....	129
Nehmen Sie Haltung an .....	133
Bringen Sie etwas in Bewegung .....	137
Machen Sie gute Miene zum Spiel .....	145

### **Dress for Profession**

Wie Kleider Leute machen .....	149
--------------------------------	-----

### **Wie Sie Ihre Präsenz steigern**

Wir sind nur gut, wenn wir uns selbst vergessen ...	161
Empfehlungen für Podiumsdiskussionen .....	166

### **Reden, wie der Schnabel gewachsen ist**

Das Beispiel der Politikerin Regine Hildebrandt ...	171
---	-----

### **Von der Präsentation zur Performance**

Grenzen überschreiten für den Erfolg .....	175
Die Inszenierung: .....	178
1. Anfang .....	180
2. Hauptteil .....	183
3. Schluß .....	184
Die Dramaturgie .....	185
Die Intuition .....	187
Die Betonung .....	187

Die Pausen .....	188
Die Gefühle .....	189
Die rhetorischen Fragen .....	189
Der Flirt mit dem Publikum .....	190
Die Widersprüche .....	192
Der Humor .....	193
Die Kürze .....	194
Die Aktion .....	195

### **Immer wenn das Licht ausgeht**

Vom sinnvollen Einsatz technischer Medien .....	197
---	-----

#### *Checkliste 1:*

*So bekommen Sie die Technik in den*

<i>Griff</i> .....	201
--------------------	-----

#### *Checkliste 2:*

*So bieten Sie einen wirklichen*

<i>Zusatznutzen</i> .....	204
---------------------------	-----

#### *Checkliste 3:*

<i>So geht Ihnen niemand flöten</i> .....	208
---	-----

### **Und darauf einen Toast!**

Tips für die Stegreifrede .....	211
---------------------------------	-----

### **Standing ovations**

Die haben Sie sich verdient .....	215
-----------------------------------	-----

### **Anhang**

Hilfreiche Adressen .....	221
---------------------------	-----

Weiterführende Literatur .....	224
--------------------------------	-----