

Mit diesem Buch möchte ich all jenen, die vor Vorträgen, Präsentationen und Reden stehen ein Werkzeug in die Hand geben, damit sie ihre innewohnende Souveränität zur Geltung bringen können.
Fleur Sakura Wöss



Die Autorin

Fleur Sakura Wöss, Dr. phil., Vortragscoach und Zen-Lehrerin. Reden und Schweigen – diese zwei konträr wirkenden Themen ziehen sich seit ihrer Jugend durch das Leben. Beginnend mit dem ersten Rhetorik-Kurs an der High School in Kalifornien, über eine achtjährige Stimmausbildung, ca. 50 Rhetorik-Kursen bei führenden Rhetorik-Trainern weltweit, bis zur Gründung der Seminaragentur TopTwo gemeinsam mit ihrem Lebenspartner, beschäftigt sie sich seit Jahrzehnten mit der Frage: „Wie fesselt man Zuhörer?“ Sie ist Gründungspräsidentin der German Speakers Association Österreich (GSA Chapter Austria). Unter ihren Klienten sind viele Wissenschaftler, da sie 14 Jahre lang selbst an der Universität Wien, FU Berlin und Zürich Vorlesungen gehalten hat. Auch heute noch verbessert sie ihre eigene Redefähigkeit in einem Rede-Club, dem Toastmaster Club N.Ö.

Von ihr auch erschienen: "Innehalten. Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen", Kösel Verlag München 2017.

Fleur Sakura Wöss lebt mit ihrem Partner Paul Mausek in Wien. Die beiden haben drei Söhne, Florian, Severin und Laurenz, die alle drei erfolgreich im Leben stehen.

Das vorliegende Buch ist eine redigierte, aktualisierte und um ein Bonuskapitel erweiterte Neuauflage des Buches Fleur Wöss: "Der souveräne Vortrag – informieren, überzeugen, begeistern", Linde-Verlag Wien, 2004.

Redaktion: Paul Mausek

Leserstimmen zur ersten Auflage:

Ich schätze sehr, wenn Bücher gut strukturiert sind, außerdem flüssig zu lesen und auch noch praxisnah. Respekt!

Astrid Zapf

Das erste Buch, das ich in der Hand hielt zu diesem Thema, und das ganz seinem Versprechen gerecht wurde. Übersicht-lich, klar, witzig, unterhaltsam, erfrischend, aufbauend.

Camilla Bornscheuer

Ich kenne schon so viele Bücher über Präsentation und Vortrag und war doch noch immer unzufrieden. ... Es ist sooo gut, es ist das Beste auf dem Markt zu diesem Thema. ... Es ist ein richtig „wertvolles“ Buch. Nicht nur wegen des Inhalts, sondern auch wie es geschrieben ist, jedenfalls ganz anders als alle anderen.

Peter Hegerich

Dieses Buch ist so praktisch geschrieben und spannt einen guten Bogen. Ich habe das Buch sehr oft schon weiter empfohlen und alle bestätigen es mir. Es ist ein wirklich gutes Buch.

Maria Eisner

Kompliment zu Ihrer profunden, fruchtbaren Beratung!

Monika Bundt

Es ist das praxisnächste Buch, das gleichzeitig vollständig ist, obwohl es ohne explizites NLP auskommt.

Rudolf Benar

Erfrischend ist der flotte, unkonventionelle aber schlüssige Ansatz, der für eine spontane Geburtstagsansprache diesselbe Gültigkeit hat wie für ein 3-Tages-Fach-Seminar.

auf Amazon

Insgesamt ein mit Informationen vollgepackter Titel, der sich trotzdem gut liest und auf den man in Zeiten, wenn wieder eine eigene Wortspende ansteht, in großer Dankbarkeit zurückgreifen wird.

auf Amazon

So viel an nützlicher Information und Hinweisen, dass ich, die ich selbst bei jedem Referat in der Schule oder an der Universität vor Lampenfieber Bauchschmerzen und Herzrasen hatte, fast Lust bekam, einen Vortrag zu halten.

auf Amazon

Eine Seltenheit geworden: ein Ratgeber oder Unterstützer, der auch einlöst, was er vorgibt. Überschaubare Unterteilungen, Auflockerungen, praktische und teils ironische Beispiele, humorvoll und klug verfaßt; kein hochgestochener Pseudointellekt soll vermittelt sein, kein Versprechen zur sofortigen Lebensverbesserung und- handhabung wird vorgegeben

auf Amazon

Dieses Buch habe ich mit großem Genuss gelesen. Es ist ja selten genug, dass in einem Fachbuch weder akademische Fadesse noch schwammiges Gerede auftaucht. Dieses Werk hingegen ist eine echte Hilfe und spart auch den Humor nicht aus.

auf Amazon

Dieses Buch ist anders. Es ist immer am Punkt, einfach zu lesen, klar gegliedert und mit vielen authentischen Fallbeispielen aus der Coaching-Praxis der Autorin gespickt. Ich halte das Buch für die beste und seriöseste Zusammenfassung für die Vorbereitung eines Vortrags, die aktuell in deutscher Sprache erhältlich ist.

auf Amazon

Sehr ausführliche Anleitung für eine Vortragsvorbereitung. Enthält neben den sachlichen Vorbereitungsarbeiten auch "Soft-facts" (wie die persönliche Mitte zu finden), die wichtig sind, um aus einem Vortragenden eine wirksame Persönlichkeit zu machen. Viel besser als die verkäuferorientierten Rednerbücher!

auf Amazon

Vorträge zu halten gehört in vielen Bereichen zum Alltag. Langweilige Vorträge anhören leider auch. Nur wenige schaffen es, Inhalte auch für den Nichtfachmann verständlich zu präsentieren, das Publikum länger als drei Minuten zu fesseln und die Botschaft klar zum Ausdruck zu bringen. Von der Dramaturgie, die Spannung bringt, über das Kontaktverhalten zum Publikum, die erste Hilfe gegen Lampenfieber bis zur gelungenen Selbstpräsentation, zeigt Fleur Wöss, wie aus einer Fülle von Fakten ein packender, souveräner Vortrag wird.

Managerseminare.de

Fleur Wöss erklärt in ihrem Buch "Der souveräne Vortrag", wie sie Vorträge gezielt vorbereitet und lebendig gestaltet und wie sie mit Lampenfieber umgeht. In Beispielen aus ihrer eigenen Praxis betont sie, wie wichtig bildhafte Sprache und Begeisterung für das Thema sind.

Wirtschaftsblatt

Fleur Wöss hat dem Dauerschlummern der Zuhörer den Kampf angesagt. ... Raffiniert einfache Tricks und praktische Checklisten ... anstatt Aufzählungen abstrakter Hinweise machen das Buch gleichermaßen zu einem brauchbaren Leitfaden für Neulinge am Rednerpult wie für erfahrene Vortragende.

Horizont.at

Fleur Sakura Wöss

Souverän vortragen

© 2004-2018 Dr. Fleur Sakura Wöss, Wien, Österreich Die erste Auflage erschien unter dem Titel "Der souveräne Vortrag" 2004 im Linde Verlag, 2. verbesserte Auflage

Autorin: Fleur Sakura Wöss

Umschlaggestaltung,: Catrin Roher

Redaktion und Lektorat: Paul Matusek

Druck und Vertrieb: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

978-3-99070-499-8 (Paperback)

978-3-99070-500-1 (Hardcover)

978-3-99070-501-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

<i>Die Autorin.....</i>	<i>2</i>
<i>Leserstimmen zur ersten Auflage:</i>	<i>3</i>
SOUVERÄN VORTRAGEN	7
VORWORT	17
DIE VORBEREITUNG	21
EXPERTENTUM IST GEFRAGT.....	22
IHR BACKGROUND STÜTZT IHR EXPERTENTUM	23
SEIEN SIE EINZIGARTIG!.....	25
WIE DER VORTRAG SIE IHREN LANGFRISTIGEN ZIELEN NÄHER BRINGT	26
WANN SIE ABLEHNEN SOLLTEN	30
CHECKLISTE: EXPERTENTUM	32
DIE DREI Z DER REDEVORBEREITUNG: ZEIT, ZIEL, ZUHÖRER	33
ZEIT	33
<i>Wie lange dauert die Vorbereitung?.....</i>	<i>33</i>
<i>Das Schreiben des Vortrags.....</i>	<i>34</i>
<i>Tipps zur Zeiteinteilung</i>	<i>34</i>
<i>Beispiel für einen Vortrag am 30. September.....</i>	<i>35</i>
ZIEL	36
<i>Werden Sie sich über das Ziel Ihres Vortrags klar ..</i>	<i>36</i>
<i>Nutzen, Nutzen, Nutzen!.....</i>	<i>38</i>
ZUHÖRER	41
<i>Der richtige Vortrag für die richtigen Zuhörer</i>	<i>41</i>
<i>Zuhörerforschung</i>	<i>43</i>
<i>Freiwillig oder unfreiwillig?</i>	<i>43</i>
<i>Was erwartet der Veranstalter?</i>	<i>45</i>
<i>Zu welcher Branche gehören Ihre Zuhörer?.....</i>	<i>46</i>

<i>In welchem Bundesland, in welcher Stadt sprechen Sie?</i>	47
<i>Wie alt sind Ihre Zuhörer?</i>	47
MEHR MÄNNER ODER FRAUEN?	47
FRAGEBOGEN FÜR DEN VERANSTALTER.....	49
CHECKLISTE: ZEIT, ZIEL, ZUHÖRERANALYSE	52
DIE STOFFSAMMLUNG	53
LEGEN SIE EINEN RECHERCHE-ORDNER AN	54
BEGINNEN SIE BEI IHREN EIGENEN IDEEN	56
JE MEHR IDEEN, DESTO ORIGINELLER	58
IDEEN HABEN FLÜGEL	60
KEINE INFORMATIONENÜBERFLUTUNG AM ANFANG!	61
DURCH DIVERGENTES DENKEN ZU ORIGINELLEN.....	62
INHALTEN	62
SCHAUEN SIE ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS	64
DIE TÄGLICHE VERRÜCKTHEIT	66
WERDEN SIE ZUM FRAGEZEICHEN	69
<i>Zapfen Sie Ihr Netzwerk an</i>	71
<i>Befragen Sie Ihre Zuhörer</i>	75
DIE „WAS WÄRE, WENN“-TECHNIK	77
<i>Die „Was wäre, wenn“-Übung</i>	80
ZUSÄTZLICHE IDEEN,	82
WO SIE MATERIAL FÜR IHREN VORTRAG FINDEN.....	82
MINDMAPPING:.....	84
DIE KUNST, IHRE GEDANKEN KREATIV ZU ORDNEN	84
<i>Die grundlegenden Prinzipien des Mind-Mapping</i>	85
CHECKLISTE: RECHERCHE	86
DIE KREATIVE ARBEIT	87
IMMER ETWAS NEUES	88
DAS KREATIVE POTENZIAL WECKEN	89
MIT DEN IDEEN SPIELEN	90
DER KREATIVE PROZESS	91
<i>Vorbereitungsphase</i>	92

<i>Reifungs- oder Inkubationsphase</i>	93
<i>Einsicht</i>	94
<i>Bewertung</i>	95
<i>Ausarbeitung</i>	95
BEWEGUNG HILFT DEM DENKEN AUF DIE SPRÜNGE	96
<i>Geben Sie! Laufen Sie!</i>	98
DER ORT DER VORBEREITUNGSARBEIT	99
IHRE KERNBOTSCHAFT	101
<i>Formulieren Sie Ihre Kernbotschaft oder</i> <i>Grundaussage in einem einzigen Satz</i>	102
CHECKLISTE: DIE KREATIVE ARBEIT	103
DIE STRUKTUR	105
DIE DREI WICHTIGSTEN AUSSAGEN	106
SCHLAGWÖRTER	107
DER AUFBAU DES VORTRAGS	109
<i>Die einfachste Gliederung: Das AHA-Schema</i>	109
<i>Die AIDA-Formel für den „Verkauf“ Ihrer Ideen....</i>	109
<i>Die EVE-Gliederung zum zündenden Vortrag.....</i>	111
<i>Die W-Gliederung für die 5-Minuten-Vorbereitung</i>	117
DIE STRUKTUR ERKENNBAR MACHEN	119
CHECKLISTE: STRUKTUR	121
DIE DRAMATURGIE	123
DER GEKONNTE ANFANG	123
<i>Öffnen Sie das Gefühlstor</i>	123
<i>Die Zuhörer einstimmen</i>	124
<i>Die Tasse leeren</i>	126
<i>11 Tore, um die Ohren, das Herz</i>	127
<i>und den Geist Ihrer Zuhörer zu öffnen</i>	127
SCHLAFMITTEL-BEGRÜßUNGEN	137
<i>Vorstellen der eigenen Person</i>	142
<i>Stellen Sie Ihr Thema in einen Rahmen</i>	145
<i>Bringen Sie Ihre Zuhörer zum Nicken</i>	145
DER HAUPTTEIL	148

DER EINDRUCKSVOLLE ABSCHLUSS	150
<i>So gestalten Sie einen guten Schluss</i>	151
<i>Tipps für einen eindrucksvollen Abschluss</i>	155
DIE FÜNF TODSÜNDEN AM START UND IM FINALE.....	157
CHECKLISTE: ANFANG UND SCHLUSS	160
DEN VORTRAG LEBENDIG GESTALTEN.....	161
DIE BEIDEN HEMISPHEREN DES GEHIRNS	162
<i>Linkshirnige Redner</i>	165
<i>Rechtsbirnige Redner</i>	165
VORTRAGENDE SIND ÜBERSETZER	168
BILDER BLEIBEN IM KOPF.....	169
<i>Gesichter bleiben eber in Erinnerung</i>	169
ZEHN TORE INS BILDHAFTE DENKEN	170
<i>Visuelle Hilfsmittel</i>	170
<i>Erzählen Sie aus dem Buch Ihres Lebens</i>	172
<i>Eine Geschichte erzählen: Die älteste Kunst des</i> <i>Vortrags</i>	174
<i>Fallbeispiele</i>	177
<i>Metaphern</i>	177
<i>Analogien</i>	181
<i>Lebendige Sprache</i>	183
<i>Zahlen veranschaulichen</i>	188
<i>Zitate</i>	191
<i>Kampf den Floskeln!</i>	204
CHECKLISTE: LEBENDIGE GESTALTUNG.....	206
FÜNF SCHLÜSSEL ZUM GEDÄCHTNIS IHRER ZUHÖRER	207
<i>Wiederholen</i>	207
<i>Involvieren</i>	207
<i>Einszweidreivierfünfsechssieben</i>	209
<i>Struktur erhöht Erinnerungsfähigkeit</i>	210
DIE LÄNGE IST ENTSCHEIDEND	211
<i>Was ist kurz?</i>	211
<i>Nicht länger als 20 Minuten</i>	211

CHECKLISTE: IN ERINNERUNG BLEIBEN	214
DIE HILFSMITTEL.....	215
POWERPOINT UND FLIPCHART	215
<i>22 Tipps für Powerpoint-Präsentationen</i>	<i>216</i>
CHECKLISTE: HILFSMITTEL.....	220
LAMPENFIEBER:	
DIE LEIDEN DES JUNGEN REDNERS.....	221
WOHER DAS LAMPENFIEBER KOMMT	223
<i>Erfahrung prägt</i>	<i>226</i>
<i>Mangelnde Kontrolle.....</i>	<i>228</i>
ANGST VOR DEM PUBLIKUM	229
ANGST, DASS IHR VORTRAG NICHT GUT GENUG IST.....	231
TIPPS GEGEN DAS LAMPENFIEBER.....	232
SO WAPPEN SIE SICH MENTAL	234
<i>Langfristige Visualisierung</i>	<i>235</i>
<i>Etappenweise im Voraus durchspielen</i>	<i>236</i>
LAMPENFIEBER MINDERT IHRE LEISTUNG	238
<i>Linksdominante & Lampenfieber</i>	<i>239</i>
<i>Rechtsdominante & Lampenfieber</i>	<i>240</i>
ANTI-LAMPENFIEBER-STRATEGIEN	240
<i>Bewegung hilft.....</i>	<i>242</i>
<i>Entspannen und Anspannen.....</i>	<i>243</i>
<i>Zittern ist erlaubt.....</i>	<i>244</i>
<i>Atmen Sie Ruhe</i>	<i>245</i>
<i>Singen und rezitieren Sie!</i>	<i>246</i>
<i>Beten Sie!</i>	<i>247</i>
<i>Üben, üben, üben!</i>	<i>247</i>
<i>Technik-Check.....</i>	<i>248</i>
<i>Gut begonnen ist halb gewonnen</i>	<i>248</i>
DAS LAMPENFIEBER IST IHR VERBÜNDETER	249
CHECKLISTE: LAMPENFIEBER	251

VOM MANUSKRIFTZUM STICHWORTKONZEPT	253
STICHWORTKARTEN	256
... ODER STICHWORTKONZEPT	258
CHECKLISTE: MANUSKRIFT	261
STIMME UND KÖRPERSPRACHE.....	263
STIMMEERZEUGT STIMMUNG	263
<i>Die Stimme ist der Spiegel der Seele</i>	<i>266</i>
<i>Eine entspannte Situation schafft</i> <i>eine entspannte Stimme</i>	<i>266</i>
<i>Damit Sie gehört werden:</i>	
<i>Sprechen Sie zum Publikum.....</i>	<i>268</i>
<i>Was tun, wenn Ihre Stimme monoton klingt?</i>	<i>270</i>
<i>Wie die Körperhaltung Ihre Stimme beeinflusst.....</i>	<i>272</i>
<i>Die richtige Haltung im Stehen</i>	<i>273</i>
<i>Die richtige Haltung im Sitzen</i>	<i>274</i>
<i>So vermeiden Sie dauerndes Räuspern</i>	<i>275</i>
<i>Stimmliches Aufwärmen vor dem Auftritt</i>	<i>276</i>
DER KÖRPER IST DER HANDSCHUH DER SEELE	277
<i>Das Positive sehen.....</i>	<i>278</i>
<i>Rollenspiele.....</i>	<i>280</i>
ABC ZUR KÖRPERSPRACHE	281
<i>Der Inhalt ist wichtiger</i>	<i>284</i>
SATZPAUSEN SIND DENKPAUSEN.....	286
<i>Information ist Exformation</i>	<i>287</i>
<i>Typus 1: Schnellredner</i>	<i>289</i>
<i>Typus 2: Singsangredner</i>	<i>289</i>
<i>Charismatische Ausstrahlung.....</i>	<i>292</i>
<i>Begeisterung zeigen.....</i>	<i>293</i>
CHECKLISTE: STIMME UND KÖRPERSPRACHE.....	295
DER TAG DES AUFTRITTS	297
DIE GENERALPROBE	297
DIE MENTALE VORBEREITUNG.....	299
<i>Ich spreche für die Zuhörer.....</i>	<i>300</i>

<i>Auftritt mit einem Lächeln im Herzen</i>	301
<i>Lieben Sie Ihr Publikum</i>	304
<i>10 Schritte zum Enthusiasmus</i>	306
DIE PASSENDE KLEIDUNG	308
<i>Brillen</i>	309
<i>Bei längeren Vorträgen und Seminaren</i>	310
MACHEN SIE SICH MIT DEM VORTRAGSRAUM VERTRAUT	311
<i>Sitzordnung</i>	311
<i>Beleuchtung</i>	313
<i>Vortragspult</i>	314
<i>Raumtemperatur und Klimaanlage</i>	315
<i>Technik: „Es wird schon schief geben“</i>	317
DIE REDEZEIT EINHALTEN	322
<i>Wie lange dauert mein Vortrag?</i>	324
BEGRÜßUNG UND VORSTELLUNG	325
<i>Proben Sie den Auftritt</i>	326
<i>Sagen Sie, wie Sie vorgestellt werden wollen</i>	326
CHECKLISTE: DER TAG DES AUFTRITTS	330
HALTEN SIE IHR PUBLIKUM BEI LAUNE	332
<i>Essen</i>	332
DISKUSSIONS- UND FRAGETEIL	335
<i>Was tun, wenn niemand fragt?</i>	335
<i>Unangenehme Fragen</i>	336
<i>Schwer zu beantwortende Fragen</i>	337
<i>Unbeantwortbare Fragen</i>	338
<i>Fragen, die Sie aus dem Konzept bringen</i>	339
HÄNGERELEGANT ÜBERWINDEN	341
UMGANG MIT STÖRENFRIEDEN	344
<i>Handys</i>	346
AUF DEM INTERNATIONALEN PARKETT	347
NACH DEM VORTRAG	350

MIT ZEN ZUM GELASSENEN REDNER	352
<i>Gedanken zerstreuen.....</i>	<i>354</i>
<i>Den Geist durch den Körper betreten</i>	<i>357</i>
<i>Konzentration auf die Mitte.....</i>	<i>358</i>
<i>Die Füße – fest auf der Erde</i>	<i>359</i>
<i>Trainieren Sie täglich</i>	<i>360</i>
<i>Wie wird man zum gelassenen Zen-Redner?</i>	<i>360</i>
LITERATURVERZEICHNIS	362
SERVICE- UND INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN	366

Vorwort

Meine erste Erfahrung mit einem schlechten Vortrag hatte ich in den sechziger Jahren. Der Schuldirektor hielt eine Festansprache für uns Schülerinnen. Wir saßen damals – noch neugierig und etwas schüchtern – das erste Mal im holzgetäfelten Saal des Gymnasiums. Glücklicherweise hatten wir zu diesem Zeitpunkt die Aufnahmeprüfung in die Schule schon bestanden, denn nach der halben Stunde von Begrüßungen und Leerfloskeln wären unsere Gehirne zu nichts mehr imstande gewesen. Die nachfolgenden Schuljahre brachten uns immerhin einige lustige Zeiten. Denn je langweiliger ein Professor vortrug, desto mehr strengten wir unsere Mädchenhirne an, ihm einen originellen Streich zu spielen. So wurden wir in der Schule schon gut auf das spätere Leben vorbereitet. Wir lernten in den acht Jahren: Wissen sollte ernsthaft und möglichst langweilig vorgetragen werden. Die Karriere zur masochistischen und geduldigen ZuhörerIn war somit erfolgreich in die Wege geleitet.

Die Universität brachte dann auch keine Erleuchtung. Je akademischer ein Vortrag, desto „objektiver“ wurde er dargebracht. „Objektiv“ bedeutete leider auch, dass der Redner so tat, als habe er selbst mit dem Vorgetragenen rein gar nichts zu tun. Auch ich, nach einigen Jahren von der Studentin zur Lektorin mutiert, reproduzierte die abgehobene akademische Vortragsweise.

Das vorliegende Buch ist eine aktualisierte Ausgabe. Meine Hoffnung damals, 2004, als ich die erste Ausgabe verfasste, war, dass sich etwas ändert. Ich gründete die österreichische Sektion der GSA, der German Speakers Association. Diese international vernetzte Weiterbildungsplattform für Redner hat zum Ziel, bessere Redner heranzubilden und tatsächlich

wurden viele Speaker besser und professioneller. Das geschieht nicht nur durch Weiterbildungsveranstaltungen, sondern auch durch die Teilnahme an den Kongressen, wo man die Besten der Branche hören und sehen kann, insbesondere auch bei den Kongressen der National Speakers Association, der NSA in den USA.

Trotzdem: Bis in die Niederungen der Unternehmen, bis in die Universitäten, dringt dieses Know How nur langsam vor. Ich erlebe den akademischen Nachwuchs immer wieder wenn ich junge Wissenschaftler an der Universität für ihre Vorträge, Vorlesungen und Bewerbungsgespräche coache. Auch die mir folgende und nächstfolgende Generation steht vor den gleichen Problemen: Sie kleben am Manuskript, sie würden sich am liebsten hinter dem Vortragspult verstecken; sie "prügeln" nach wie vor ihre Zuhörer mit Powerpointfolien.

Es fehlt vor allem eines, darauf bin ich durch meine Tätigkeit als Meditationslehrerin aufmerksam geworden: Es mangelt ihnen an innerer Zuversicht und Festigkeit. Der gestiegene Arbeitsdruck in den vergangenen Jahren versetzt viele in einen Dauer-Turbo-Modus. Deshalb mache ich ab und zu mit meinen jungen Coachees etwas, das sie verblüfft: Ich setze mich mit ihnen hin und wir meditieren gemeinsam. Die Anweisungen wie sie das dann ganz leicht zuhause selbst machen können, das Innehalten, das eiserne Schaffen von Zwischenräumen verschafft ihnen die nötige Souveränität, die Zuversicht und Authentizität, die sie zu besseren Vorträgen machen kann.¹

¹ Dieses Thema behandle ich u.a. in meinem Buch "Innehalten. Zen üben, Atem holen, Kraft schöpfen", Kösel Verlag 2017.

Auf Wirtschaftskongressen treffe ich auch heute noch auf Tagungseinöde: langweilige Vorträge und leidende Zuhörer, die die Begrüßungsorgien und überfrachteten Datenmengen nur mit einem einzigen Gedanken überstehen können: „Danach gibt es ein super Büffet.“

Es besteht daher noch ein riesiges Betätigungsfeld für uns alle: den Kampf gegen den Langeweile-Terror am Rednerpult. Führen wir diesen Kampf gemeinsam!

Wenn Ihre Zuhörer beim nächsten Mal vergessen, dass es ein Büffet geben wird, haben Sie gewonnen – und dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

