

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Mathis Kramer-Länger	8	25	Embodiment 🧑🧑	42
Vorwort von Eva Göksel	10	26	Selektive Authentizität 🧑🧑	44
EINLEITUNG	11	27	Präsenz	45
Warum ist Auftrittskompetenz wichtig?	12	28	Der präsente Stand ★ 🧑🧑	46
Zum Aufbau des Buches	12	29	Der persönliche Stand	47
Zum Aufbau des Trainings	14	30	Den persönlichen Stand präsenter gestalten 🧑	48
Trainerinnen und Trainer	15	31	Wohin mit den Händen? 🧑🧑	48
Warum Übungen aus der Theaterpädagogik?	16	32	Nonverbal führen	51
Welche Aspekte gehören zur Auftrittskompetenz?	17	33	Standduell	51
ÜBUNGEN	19	34	1-2-3-Spiel ★	52
ZUM STARTEN DER EINHEIT	21	35	Platzwechsel	53
1 Soziometrische Aufstellung ★	22	36	Blickkontakt aushalten	54
2 Soziometrisches Gehen	23	37	Blick durchschneiden	54
3 Gossiping ★	23	38	Hotspot	55
4 Sokratisches Fragen ★ 🧑	24	39	Inselhüpfen	55
5 Hammerübung	26	40	Auf dem Teppich bleiben	56
6 Speeddating	26	41	Alltagsbewegung	56
7 Expertentalk	27	42	Statuen beschreiben	57
8 Mein Vorsatz für heute	28	43	Anlocken und wegschicken ★	57
9 Herausfordernde Auftrittssituationen 🧑	28	44	Proxemik 🧑🧑	58
10 Auftrittspanorama ★ 🧑	29	STIMME, SPRACHE, ATMUNG	61	
11 Einmal einreihen, bitte	30	45	Abklopfen 🧑	62
ZUM BEENDEN DER EINHEIT	31	46	Du-Spiel ★	62
12 Rücken stärken ★	32	47	Stimme und Stimmung 1 🧑🧑	63
13 Spinnennetz	32	48	Stimme und Stimmung 2	65
14 Kerze, Korb und Stein	32	49	Sprechhaltungen	65
15 Glücksrad ★	33	50	Stimmmodulation 🧑	66
16 Das Pinguin-Prinzip 🧑	33	51	Verbale Bälle	67
17 Vernissage	34	52	Squash	67
18 Wenn Wände Ohren hätten ...	34	53	Zungenbrecher	68
19 Ein Reim, dann heim	35	54	Samurai	68
20 Platz der höchsten Intensität ★	35	55	Stimmvolumen 🧑	69
21 Dankeschön	36	56	Chorsprechen ★	70
KÖRPERSPRACHE	37	57	Textem 🧑🧑	70
22 Auftrittsvariationen ★ 🧑	38	58	The Voice ★	72
23 Die drei Kommunikationsmedien 🧑🧑	39	59	Pro und Kontra	73
24 Das Kommunikationsdreieck 🧑🧑	41	60	Bilder beschreiben	74
		61	Anweisungen geben	74
		62	Figuren beschreiben ★	75
		63	Die Indifferenzlage 🧑	76
		64	Kiefer lockern 🧑	76
		65	Mundgymnastik 🧑	77
		66	Körperresonanz	77
		67	Artikulation 🧑	78

WAHRNEHMUNG

68	Die vier Wahrnehmungsräume ♀●	80
69	Stop-and-go	81
70	Redeängste ♀●	83
71	First Impression ★	85
72	Strichmenschchen	86
73	Feedback geben und nehmen ●	86
74	WWW-Feedback ●	88
75	Guter Wordersatz ●	89
76	Gorilla ♀●	90
77	Hände schütteln	91
78	Stopp-Übung ♀	91
79	Sich gegenseitig scannen	92
80	Selbst ♀	93
81	Ehrlich echt?	94
82	Hallo	94
83	Durch den Raum führen	95
84	Zip, zap, boing ★	96
85	Tempospiel 1 bis 10	97
86	Raumwahrnehmung	98
87	Beep, beep ★	99
88	Nichtstun-Kreis	100
89	Prinzip 21	100
90	Raum geben und nehmen	101
91	Sich selber führen ♀	102
92	Daumenspiel ★	103
93	Fotokamera	103
94	Spiegeln	104
95	Vier (im) Eck	105
96	Kommunikationszonen ♀●	106
97	Kugelübung ♀	108
98	Der haptische Raum	109

BEZIEHUNGSGESTALTUNG

99	Blickduell	111
100	Stägeli uf und Stägeli ab	112
101	Natürlicher, sozialer und professioneller Status ♀●	112
102	Sympathie und Respekt ♀●	113
103	Statusskala	114
104	Hin und her	116
105	Statusstrategien ★●	117
106	Statuskampf	117
107	Kontaktverhalten	118
108	Statusranking	119
109	Aufträge und Ausreden	119
110	Hinterrücks	120
111	Dabei sein ist alles	120

112	Der Professionelle und die Souveräne ●	122
-----	--	-----

IMPROVISATIONS- UND SIMULATIONSÜBUNGEN

113	Speedy	127
114	Anweisungen erraten	128
115	Qualitäten erkennen	128
116	Mehr und weiter ★♀	129
117	Zuhören	131
118	Monologische Simulationsübung	131
119	Dialogische Simulationsübung (Rollenspiel)	132
120	90 Sekunden ★	133
121	Akzeptieren	134
122	Serieller Monolog	136
123	Der erste Satz ♀	136
124	Sonnenschirmimpro	137
125	Regiespiel ★	137
126	Parkbank	138
127	Herzblatt	139
128	Impulse holen	139
129	Ich bin ein Kreuzworträtsel ♀	140
130	Videobotschaft ♀	141

REFLEXIONSAUFGABEN, WAHRNEHMUNGS- UND BEOBACHTUNGSAUFRÄGE ♀

Präsenz bei anderen	143
Präsenz bei mir	144
Gestik bei anderen	144
Gestik bei mir	144
Mimik bei mir	145
Mimik bei anderen	145
Blickkontakt bei mir	145
Blickkontakt bei anderen	145
Stand bei mir	146
Stand bei anderen	146
Körperhaltung bei mir	146
Körperhaltung bei anderen	146
Kopfhaltung bei mir	147
Kopfhaltung bei anderen	147
Sprache	147
Stimme bei mir	147
Stimme bei anderen	147
Atmung bei mir	148
Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung	148
Kontakt herstellen	149

Lernen von anderen	149
Am Anfang und am Ende bei mir sein	149
Vor-Satz	149
Status 1	150
Status 2	150
Nervosität	150
Raumverhalten 1	150
Raumverhalten 2	151
Blick	151
Sprechverhalten	151
Persönliche Lernfelder definieren	151
ARBEITSMATERIAL	153
Herausfordernde Auftrittssituationen	154
Feedbackbogen	156
Videoanalyse	157
Selbstreflexion	158
Auftrittspanorama (a)	159
Auftrittspanorama (b)	160
WWW-Feedback	161
Beobachtungskarten	162
Die Stimme	163
Senden und Empfangen	164
Rücken stärken	165
Selbst	166
Affektive Adjektive	167
Sprechhaltungen	168
Textem	169
Merkmale von Hoch- und Tiefstatus	170
Vom Tiefstatus zum Hochstatus	171
Hochstatus behalten	172
Äusserer und innerer Status:	
Die vier Typen	173
Der Professionelle und die Souveräne	
(außen flexibel, innen hoch)	174
Zungenbrecher	175
Ratschläge für einen schlechten Redner	
(von Kurt Tucholsky)	176
Zitate rund ums Auftreten	177
Geometrische Figuren	178
Ansichtssache: Eltern-Kind	183
Ansichtssache: Heterogenität	184
Ansichtssache: Zusammenarbeit	185
Ansichtssache: Gemeinsame Pause	186
Literaturverzeichnis	187
Die Autorin und die Autoren	189