

Der wichtigste Moment

Zehn Zentimeter über dem Stuhl

Es ist nicht der erste Satz und nicht die erste Folie. Der wichtigste Moment deines Auftritts beginnt, wenn du aufstehst. Dieses Bonus-Paper zeigt dir, warum dein Kopf genau dann beim falschen Thema ist und wie du ihn zurückholst: im **Meeting**, in der **Präsentation**, in der **freien Rede**.



WAS

VORBEREITET

Inhalt, Folien, erster Satz

WIE

JETZT

Blick · Stand · Atem · Raum

Erkennen

Du merkst, wann dein Kopf beim Was hängt.

Umschalten

Du lenkst die Aufmerksamkeit auf das Wie.

Ankommen

Du bist da, bevor du sprichst.

Zehn Zentimeter, die entscheiden

In meinen Trainings stehe ich an dieser Stelle von einem Stuhl auf und halte mitten in der Bewegung an. Der Hintern ist zehn, zwanzig Zentimeter über der Sitzfläche. Dann frage ich in die Runde: „Woran denkt ihr jetzt?“ Die Antwort ist fast immer dieselbe: an den Inhalt.

Genau dieser Moment entscheidet, wie du im Raum ankommst. Nicht, weil der Inhalt unwichtig wäre, sondern weil er in dieser Sekunde längst fertig ist. Offen ist nur noch das Wie: dein Blick, dein Körper, dein Atem, dein Weg in den Raum. Dieses Bonus-Paper vertieft den Moment „Sekunde null“ aus dem Presence Paper „Du hast das Wort“.

Tim Christopher Gasse · Gründer und leitender Coach

Lesen

Einmal komplett, rund
fünfzehn Minuten.

Üben

Eine Seite, eine Übung.

Prüfen

Vor dem Auftritt der
Check.

DER MOMENT

03 Der Kopf ist schon beim Inhalt

04 Was oder wie

05 Bewusst oder unbewusst

DAS WIE

06 Erst der Blick, dann das Wort

07 Aufstehen in einer Bewegung

DAS WIE

08 Ausatmen beim Aufstehen

09 Nimm dir den Raum

DEIN TRAINING

10 Sechs Schritte zum ersten Satz

11 Dein Check

ZUM SCHLUSS

12 Über den Autor

13 Der nächste Schritt

Der Kopf ist schon beim Inhalt

Dein Name fällt, du stehst auf. In diesen zwei, drei Sekunden läuft in deinem Kopf ein Film: der erste Satz, die erste Folie, die Zahl, die du nicht vergessen darfst. Dein Körper macht derweil, was er will.

IM KOPF**Was sage ich gleich?**

Der erste Satz wird noch einmal umformuliert, die Folien laufen im Schnelldurchlauf.

IM KÖRPER**Autopilot**

Der Blick geht zum Boden oder zum Laptop. Der Atem wird flach, das Tempo steigt.

IM RAUM**Alle schauen hin**

Die anderen bilden sich einen ersten Eindruck, noch bevor du etwas sagst.

MERKE

Der Auftritt beginnt nicht mit dem ersten Wort. Er beginnt, wenn du aufstehst.

► ÜBUNG · BEOBACHTE DIE ANDEREN

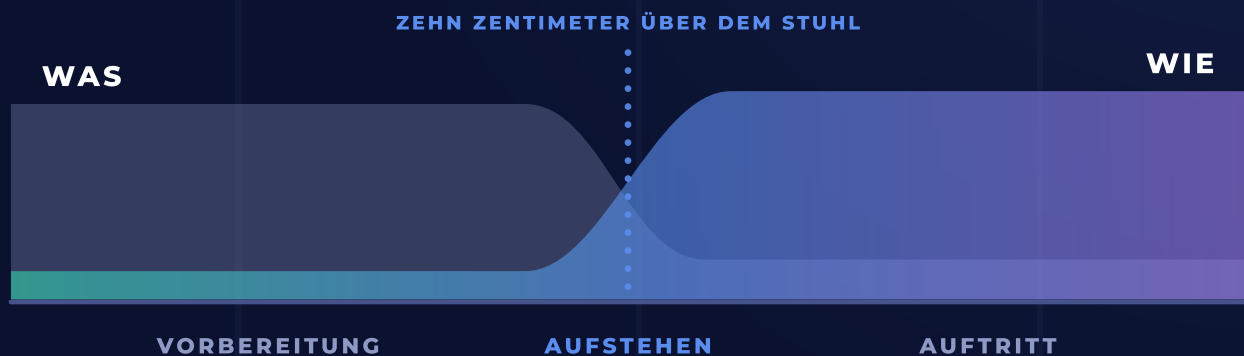
Achte im nächsten Meeting darauf, wie Kolleginnen und Kollegen aufstehen oder sich aufrichten, bevor sie sprechen. Wer schaut in den Raum, wer auf den Boden oder den Laptop? Notiere nur, was du siehst, nicht, was sie sagen.

REFLEXION

Und du: Woran hast du gedacht, als du das letzte Mal aufgestanden bist, um zu sprechen?

Was oder wie präsentierst du dich?

Jeder Auftritt hat zwei Ebenen. Das **Was** ist dein Inhalt: Botschaft, Argumente, Zahlen, Folien. Das **Wie** bist du: Blick, Haltung, Stimme, Tempo, Kontakt. Beides zählt, aber nicht zu jedem Zeitpunkt gleich.



So sollte sich deine Aufmerksamkeit verschieben: Das Was ist vor dem Aufstehen fertig, ab dem Aufstehen gehört sie dem Wie.

DIE MEISTEN DENKEN

„Was sage ich gleich als Erstes?“

DER FOKUS

„Wo schaue ich hin, wenn ich stehe?“

DER LEITSATZ

Das Was bereitest du vorher vor. Im Moment des Aufstehens gehört deine Aufmerksamkeit dem Wie.

Die Rhetorikpower ist in dir, nicht in deinem Manuskript. Sie zeigt sich im Wie.

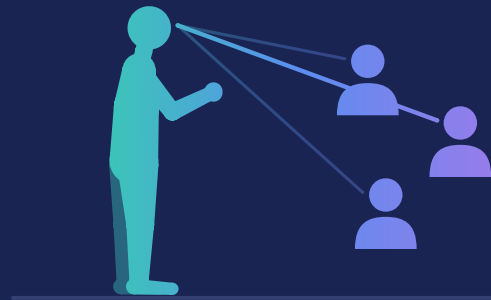
Bewusst oder unbewusst

Es gibt kein Falsch oder Richtig. Es gibt nur bewusst oder unbewusst. Wer beim Aufstehen auf den Boden schaut, macht nichts falsch. Er entscheidet nur nicht selbst, wie er ankommt. Das übernimmt der Autopilot.

UNBEWUSST



BEWUSST



Dieselbe Situation, zwei Arten anzukommen: mit dem Blick nach unten oder mit dem Blick in den Raum.

AUTOPILOT

Unbewusst

Blick zum Boden oder zum Laptop. Die Hände suchen Halt. Der erste Satz kommt noch im Gehen.

ENTSCHEIDUNG

Bewusst

Blick in den Raum, bevor du sprichst. Die Hände sind ruhig und sichtbar. Der erste Satz kommt im Stand.

► ÜBUNG · DIE BESTANDSAUFNAHME

Lass dich beim nächsten Probedurchlauf filmen, vom Aufstehen bis zum ersten Satz, nicht länger. Sieh dir nur diese Sekunden an und notiere: Was davon habe ich bewusst entschieden?

Erst der Blick, dann das Wort

Der Blick ist das Erste, was die anderen von dir wahrnehmen, und das Erste, was im Autopiloten verloren geht. Wer beim Aufstehen nach unten schaut, kommt mit dem Kopf im Material an.

01**Beim Aufstehen**

Der Blick bleibt auf Augenhöhe, nicht auf dem Stuhl oder dem Laptop.

02**Auf dem Weg**

Ein fester Punkt im Raum, auf den du zugehst.

03**Im Stand**

Eine Person ansehen, einmal ausatmen, erst dann sprechen.

WARUM ES WIRKT

Blickkontakt vor dem ersten Wort sagt: Ich bin da, und ich meine euch. Und er gibt dir selbst einen Anker, bevor der Inhalt beginnt.

► ÜBUNG · DREI BLICKE

Übe das Aufstehen fünfmal hintereinander. Such dir drei Punkte im Raum: einen beim Aufstehen, einen auf dem Weg, einen im Stand. Sprich erst, wenn der dritte Blick sitzt.

ONLINE

Vor dem ersten Wort geht der Blick in die Linse, nicht auf die eigene Kachel.

Aufstehen in einer Bewegung

Wie du aufstehst, erzählt, wie du dich fühlst. Zögern, am Stuhl ziehen, Unterlagen zusammenschieben: Das alles passiert, bevor du ein Wort gesagt hast. Dein Körper kann denselben Moment auch ruhig und klar erzählen.

Füße

Vor dem Aufstehen beide Füße fest auf den Boden stellen.

Aufrichten

In einer Bewegung hoch, ohne dich am Tisch abzustützen.

Stand

Hüftbreit, Gewicht mittig, Knie locker.

AUTOPILOT

„Ich schiebe noch schnell meine Unterlagen zusammen und laufe los.“

BEWUSST

„Die Unterlagen liegen bereit. Ich stehe auf, richte mich auf und gehe.“

► ÜBUNG · DIE AUFSTEH-PROBE

Setz dich auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Steh zehnmal hintereinander auf: abwechselnd wie gewohnt und in einer ruhigen Bewegung mit Blick nach vorn. Spüre den Unterschied, bevor du ihn bewertest.

DIE HÄNDE

Lass sie beim Aufstehen frei. Clicker und Karten nimmst du erst im Stand in die Hand.

Ausatmen beim Aufstehen

Unter Anspannung hält der Körper gern die Luft an. Wer so aufsteht, spricht den ersten Satz mit angehaltenem Atem: zu schnell, zu hoch, zu gepresst. Der Weg zurück ist einfach. Du atmest aus, während du dich aufrichstest.

ATEM UND BEWEGUNG VERBINDEN

- 1 **Im Sitzen.** Einmal ruhig einatmen, während dein Name fällt.
- 2 **Beim Aufrichten.** Lang ausatmen, die Bewegung trägt den Atem.
- 3 **Im Stand.** Kurz ankommen lassen, dann der erste Satz, langsamer als geplant.

Das Tempo

Der erste Satz ist der langsamste des ganzen Auftritts. Danach findest du dein Tempo von selbst.

Die Stimme

Wer vorher ausgeatmet hat, beginnt tiefer und ruhiger. Das hört man ab dem ersten Wort.

► ÜBUNG · ATEM IN BEWEGUNG

Steh fünfmal auf und atme dabei hörbar aus. Beim sechsten Mal atmest du leise aus und sprichst im Stand deinen ersten Satz. Achte darauf, ob er langsamer kommt als sonst.

Atemübungen sind Erste Hilfe im Moment. Wenn Anspannung vor Auftritten dich über lange Zeit stark belastet, sprich mit einer Ärztin oder einem Therapeuten. Wir sind Coaches.

Nimm dir den Raum

Zwischen Stuhl und Position liegt ein Weg. Viele gehen ihn wie eine Entschuldigung: schnell, leise, am Rand entlang. Dabei ist genau dieser Weg deine erste Aussage.

01

Der Weg

Ruhig und direkt zur Position. Nicht eilen, nicht schleichen.

02

Die Position

Dort stehen, wo dich alle sehen, nicht halb hinter Pult oder Bildschirm.

03

Die Technik

Laptop, Clicker und Beamer vorher prüfen. Der erste Blick gilt den Menschen.

IM SITZEN

Am Tisch

Du stehst nicht auf? Dann richtest du dich auf, rückst vor und legst die Hände sichtbar ab.

IM VIDEO-CALL

Der digitale Stuhl

Kamera an, Mikro an, einmal aufrichten, Blick in die Linse, dann sprechen.

► ÜBUNG · DEN WEG ABGEHEN

Geh vor einem wichtigen Termin den Weg von deinem Platz zur Position einmal ab, solange der Raum leer ist. Bleib dort zehn Sekunden stehen und schau in jede Ecke. Dann gehört der Raum auch dir.

Sechs Schritte zum ersten Satz

Alles aus diesem Paper passt in eine Routine von wenigen Sekunden. Übe sie, bis sie dir nicht mehr einfällt, sondern einfach passiert. Dann bleibt dein Kopf frei für das, was in diesem Moment zählt.



WO DU ÜBST

Im Büro

Vor jedem Meeting mit eigenem Redebeitrag einmal bewusst.

WO DU ÜBST

Zu Hause

Stuhl, Handy, drei Minuten. Aufstehen, ankommen, erster Satz.

WO DU ÜBST

Im Training

Mit ehrlicher Rückmeldung von außen auf dein Wie.

► ÜBUNG · SIEBEN TAGE, SIEBEN DURCHLÄUFE

Übe die Routine eine Woche lang jeden Tag einmal bewusst. Ab Tag vier nimmst du dich dabei mit dem Handy auf und siehst dir nur die Sekunden bis zum ersten Satz an.

MERKE

Wirkung ist kein Talent. Wirkung ist Wiederholung.

DER CHECK

Dein Check für den wichtigsten Moment

Vor deinem nächsten Auftritt solltest du jede dieser Fragen mit Ja beantworten können.

Vorher

- ✓ Liegen Unterlagen und Clicker bereit?
- ✓ Ist die Technik geprüft?
- ✓ Kenne ich meinen Weg zur Position?
- ✓ Steht mein erster Satz?

Beim Aufstehen

- ✓ Stehen beide Füße fest?
- ✓ Richte ich mich in einer Bewegung auf?
- ✓ Atme ich dabei aus?
- ✓ Bleibt mein Blick auf Augenhöhe?

Auf dem Weg

- ✓ Gehe ich ruhig und direkt?
- ✓ Habe ich einen Punkt im Raum?
- ✓ Sind meine Hände frei?
- ✓ Nehme ich die Position, die alle sehen?

Im Stand

- ✓ Stehe ich hüftbreit, Gewicht mittig?
- ✓ Suche ich Blickkontakt vor dem Wort?
- ✓ Kommt der erste Satz langsamer?
- ✓ War mein Kopf beim Wie?

DER MASSSTAB

Wer die Sekunden zwischen Stuhl und erstem Satz bewusst gestaltet, gewinnt den Moment, den die meisten dem Autopiloten überlassen.

ÜBER DEN AUTOR

Tim Christopher Gasse

Die Stuhl-Demonstration, das Was oder Wie und die Routine vor dem ersten Satz stammen aus seinen Trainings. Seit 2010 arbeitet er als Rhetoriktrainer mit Fach- und Führungskräften.

**HERKUNFT****Journalist**

Ehemaliger Journalist und Moderator.

ENTWICKLER**Eigene Methoden**

Big 5 der Rhetorik
SELFIE-Coaching
STAGE-Methode

HEUTE**Gründer von NEOP**

Leitet Lab, Speaking Leaders und The New Speaker Code.

Jetzt stehst du auf

Du willst den wichtigsten Moment nicht allein üben? In einem kurzen Gespräch schauen wir, wo du stehst und was zu dir passt, unverbindlich und ohne Verkaufsdruck.

- Wir schauen auf deine typischen Auftrittssituationen.
- Du bekommst eine ehrliche Einschätzung zu deinem Wie.
- Wir zeigen dir, welches Programm passt: **Presence & Performance Lab**, **Speaking Leaders** oder **The New Speaker Code**.



Malena Gahr
Deine Ansprechpartnerin



Natalie Bertram
Deine Ansprechpartnerin

Übe den wichtigsten Moment
mit ehrlicher Rückmeldung von außen.

Erstgespräch buchen

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de