

Zu viel in zu kurzer Zeit

Nicht zu schnell, sondern zu viel

Viele sagen nach einem Auftritt: „Ich rede zu schnell.“ Fast immer steckt etwas anderes dahinter: zu viel Inhalt für zu wenig Zeit. Dieses Bonus-Paper zeigt dir, wie du den roten Faden findest, streichst, was nicht trägt, und wieder Luft zum Sprechen hast.



ZU VIEL



DREI GEDANKEN



ENDE DER REDEZEIT

Erkennen

Du siehst das Zuviel,
bevor du sprichst.

Reduzieren

Drei Gedanken statt
dreizehn.

Atmen

Pausen, die deinem
Inhalt Struktur geben.

Du redest nicht zu schnell

Kaum ein Satz fällt in meinen Trainings so oft wie dieser: „Ich rede zu schnell.“ Dann zeige ich eine Folie, auf der genau dieser Satz durchgestrichen ist. Darunter steht: „Zu viel Infos in kurzer Zeit.“

Wer zu viel sagen will, muss schneller werden. Das Tempo ist nicht die Ursache, sondern die Folge. Deshalb hilft der Rat „Sprich langsamer“ allein so selten. Dieses Bonus-Paper setzt eine Stufe früher an: bei der Frage, was überhaupt in deinen Auftritt gehört. Es vertieft den Moment „Mittendrin“ 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 BEFUND

- 03 Die falsche Diagnose
- 04 Langsamer sprechen reicht nicht
- 05 Woher das Zuviel kommt

DIE LÖSUNG

- 06 Kernbotschaften sind der rote Faden
- 07 Drei Fragen für jeden Punkt

DIE LÖSUNG

- 08 Drei Gedanken und ein Anhang
- 09 Pausen geben Struktur

DEIN TRAINING

- 10 Vier Schritte zu weniger
- 11 Dein Check

ZUM SCHLUSS

- 12 Über den Autor
- 13 Der nächste Schritt

DER BEFUND

Die falsche Diagnose

Nach einem Auftritt fällt die Selbstkritik oft auf das Tempo. Das ist nachvollziehbar, denn schnelles Sprechen hört man sofort. Die Ursache liegt aber meist davor: in der Menge dessen, was in die verfügbare Zeit passen soll.

DER BEFUND

~~ICH REDE~~
~~ZU SCHNELL~~


DIE URSACHE

**ZU VIEL IN
KURZER ZEIT**

Aus der Seminarfolie: Der Befund ist das Tempo, die Ursache ist die Menge.

WAS DU MERKST
Der Befund

Du sprichst schnell, verschluckst Pausen und hetzt durch die letzten Folien.

WAS DAHINTER STECKT
Die Ursache

Für die Zeit, die du hast, willst du zu viel sagen.

WAS ANKOMMT
Die Folge

Die anderen kommen nicht mehr mit und behalten wenig.

MERKE

Tempo ist selten das Problem. Tempo ist die Folge von zu viel Inhalt.

Langsamer sprechen reicht nicht

Der naheliegende Rat lautet: Sprich langsamer. Wer das versucht, ohne am Inhalt etwas zu ändern, landet in einer Zwickmühle. Entweder läuft die Zeit davon, oder das Tempo zieht nach wenigen Minuten wieder an.



Derselbe Inhalt, dieselbe Redezeit: schneller passt es knapp, langsamer läuft es über, mit weniger Inhalt bleibt Raum.

DER RAT

„Sprich einfach langsamer.“

DIE BESSERE FRAGE

„Was lasse ich weg, damit ich langsamer sprechen kann?“

► ÜBUNG · DIE STOPPUHR-PROBE

Sprich deinen nächsten Beitrag einmal laut und stoppe die Zeit. Sprich ihn dann bewusst langsamer, ohne etwas zu streichen. Wie viel Zeit fehlt dir jetzt? Genau diese Menge muss raus.

Woher das Zuviel kommt

Niemand packt absichtlich zu viel in einen Auftritt. Das Zuviel entsteht aus guten Absichten: gründlich sein, nichts vergessen, auf jede Frage vorbereitet sein. Vier Muster tauchen dabei immer wieder auf.

VOLLSTÄNDIGKEIT

„Das gehört auch noch dazu.“

Alles ist richtig, aber nicht alles ist wichtig.

ABSICHERUNG

„Falls jemand fragt ...“

Antworten auf Fragen, die niemand gestellt hat, kosten Redezeit.

FACHTIEFE

„Ohne den Hintergrund versteht man es nicht.“

Details, die dich überzeugen, überfordern oft die anderen.

CHRONOLOGIE

„Ich fange mal vorne an.“

Wer den Weg erzählt, braucht lange, bis der Punkt kommt.

REFLEXION

Welches der vier Muster erkennst du in deinem letzten Auftritt am deutlichsten?

Jedes Muster hat seinen Platz, nur nicht im Auftritt selbst. Wohin es gehört, zeigt Seite 08.

Kernbotschaften sind der rote Faden

Gegen das Zuviel hilft kein Kürzen nach Gefühl. Du brauchst einen Maßstab. Die Kernbotschaft ist dieser Maßstab: ein Satz, an dem alles hängt. Was nicht an diesem Faden hängt, gehört nicht in den Auftritt.



Die Kernbotschaft läuft durch Einstieg, Mitte und Schluss. Was lose daneben liegt, gehört in den Anhang.

Ein Satz

Deine Kernbotschaft passt in einen Atemzug.

Drei Ankerpunkte

Sie fällt am Anfang, in der Mitte und am Schluss.

Ein Maßstab

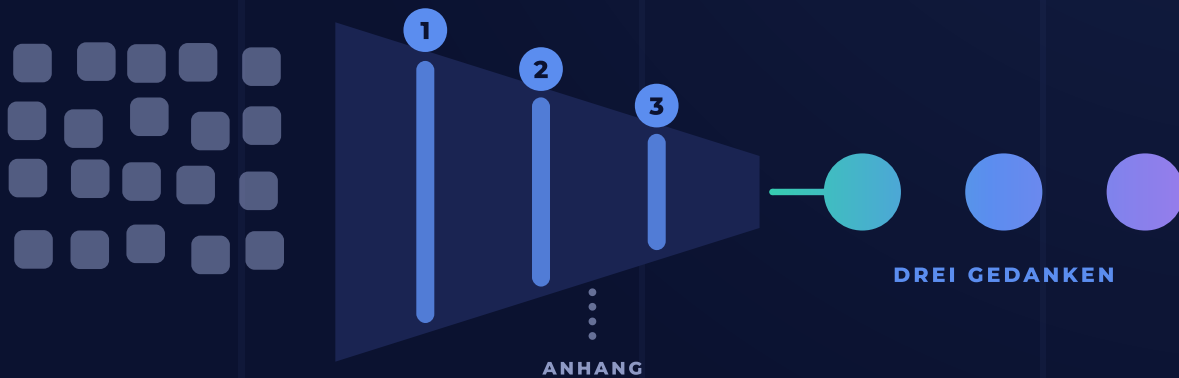
Jeder Inhalt zählt auf sie ein oder fliegt raus.

► ÜBUNG · DER FADEN-TEST

Schreib deine Kernbotschaft oben auf ein Blatt. Geh dann jeden Punkt deines Auftritts durch und frag: Hängt er an diesem Satz? Markiere alles, was nicht daran hängt. Das ist deine Streichliste.

Drei Fragen für jeden Punkt

Streichen fällt schwer, weil jeder Punkt für sich richtig ist. Drei Fragen machen die Entscheidung leichter. Ein Punkt bleibt nur, wenn er alle drei besteht.



Viel Material geht hinein, drei Gedanken kommen heraus. Der Rest landet im Anhang, nicht im Papierkorb.

DIE DREI FRAGEN

- 1 **Zählt der Punkt auf die Kernbotschaft ein?** Wenn nicht, gehört er woanders hin.
- 2 **Brauchen die anderen ihn genau jetzt?** Oder erst bei einer Rückfrage?
- 3 **Würde ihn jemand vermissen?** Wenn keiner fragt, wo er geblieben ist, war er zu viel.

► ÜBUNG · DIE STREICHLISTE

Stell jedem Punkt deines nächsten Auftritts die drei Fragen und streiche konsequent, was eine Frage nicht besteht. Sprich die gekürzte Fassung einmal laut und achte darauf, ob du von selbst langsamer wirst.

Drei Gedanken und ein Anhang

Nach dem Filtern bleiben oft noch mehr Punkte übrig, als in den Auftritt passen. Bündle sie zu höchstens drei Gedanken. Jeder Gedanke bekommt eine Aussage und einen Beleg. Alles andere wandert in den Anhang.



Drei Gedanken mit je einer Aussage und einem Beleg tragen den Auftritt. Der Anhang hält den Rest bereit.

WAS DU SAGST

Im Auftritt

Power-Intro mit Kernbotschaft, drei Gedanken, ein Plädoyer. Pro Gedanke eine Aussage und ein Beleg.

WAS BEREITLIEGT

Im Anhang

Zusatzfolien, Datenblätter, ein Handout: für Rückfragen, zum Nachlesen, zum Verschicken.

► ÜBUNG · DIE RÜCKFRAGE-PROBE

Leg für jeden gestrichenen Punkt fest, wo er liegt: auf einer Zusatzfolie, im Handout oder als Antwort für die Fragerunde. Wer weiß, wo das Material ist, lässt es leichter los.

Pausen geben Struktur

Wer zu viel sagen will, spart zuerst an den Pausen. Dabei sind Pausen keine verlorene Zeit. Sie zeigen den anderen, wo ein Gedanke endet und der nächste beginnt. Ohne sie wird aus drei Gedanken ein einziger langer Satz.

OHNE PAUSE



MIT PAUSE



Dieselben Inhalte: ohne Pausen ein Block, mit Pausen drei klar getrennte Gedanken.

01

Nach dem Einstieg

Kurz innehalten, bevor der erste Gedanke beginnt.

02

Zwischen den Gedanken

Jeder Übergang bekommt eine eigene Pause.

03

Vor dem Plädoyer

Die deutlichste Pause kommt vor dem Schluss.

► ÜBUNG · EIN GEDANKE, EIN ATEMZUG

Sprich jeden deiner drei Gedanken so, dass seine Aussage in einen Atemzug passt. Atme zwischen den Gedanken bewusst aus. Wo dir die Luft ausgeht, ist der Gedanke noch zu voll.

Mehr zu Pause, Tempo und Betonung findest du im Presence Paper „Du hast das Wort“ auf Seite 11.

Vier Schritte zu weniger

Die Routine passt vor jeden Auftritt, ob fünf Minuten im Meeting oder eine halbe Stunde auf der Bühne. Sie kostet dich vorher etwas Zeit und erspart dir im Auftritt das Rennen gegen die Uhr.



SAMMELN

Alles aufschreiben

2

FILTERN

Drei Fragen stellen

3

ORDNEN

Drei Gedanken bilden

4

SPRECHEN

Laut, mit Pausen

WANN DU ÜBST

Vor dem Meeting

Kernbotschaft und drei Gedanken auf eine Karteikarte.

WANN DU ÜBST

Vor der Präsentation

Erst filtern, dann Folien bauen.

WANN DU ÜBST

Nach dem Auftritt

Notieren, ob ein gestrichener Punkt gefehlt hat.

► ÜBUNG · DIE HALBE ZEIT

Nimm einen Beitrag, den du gut kennst, und sprich ihn laut in der Hälfte der üblichen Zeit, ohne schneller zu werden. Was du dafür weglassen musst, war vermutlich nie nötig.

MERKE

Wer weniger sagt, wird besser verstanden.

DER CHECK

Dein Check gegen das Zuviel

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

Kernbotschaft

- ✓ Passt sie in einen Satz?
- ✓ Fällt sie am Anfang, in der Mitte und am Schluss?
- ✓ Hängt jeder Punkt an ihr?
- ✓ Kann ich sie ohne Folie sagen?

Filter

- ✓ Hat jeder Punkt die drei Fragen bestanden?
- ✓ Habe ich konsequent gestrichen?
- ✓ Liegt das Gestrichene im Anhang bereit?
- ✓ Sind es höchstens drei Gedanken?

Struktur

- ✓ Hat jeder Gedanke eine Aussage?
- ✓ Hat jeder Gedanke einen Beleg?
- ✓ Steht mein Plädoyer?
- ✓ Beginne ich mit dem Punkt statt mit der Vorgeschichte?

Tempo

- ✓ Habe ich die Zeit laut gestoppt?
- ✓ Bleibt Luft für langsames Sprechen?
- ✓ Sind Pausen zwischen den Gedanken geplant?
- ✓ Passt jede Aussage in einen Atemzug?

DER MASSSTAB

Wenn du langsamer sprechen kannst und trotzdem pünktlich fertig bist, hast du genug gestrichen.

Du bist der Rede wert

Hinter jedem Presence Paper stehen Übungen, die in echten Trainings entstanden sind und dort funktionieren. Sie sind zum Sprechen gemacht, nicht zum Lesen.



GRÜNDER UND LEITENDER COACH

Tim Christopher Gasse

Ehemaliger Journalist und Moderator. Seit 2010 arbeitet er als Rhetoriktrainer mit Fach- und Führungskräften, mit Geschäftsführungen und Vorständen.

Er entwickelte die Big 5 der Rhetorik, das SELFIE-Coaching und die STAGE-Methode. Die Umdeutung von „Ich rede zu schnell“ zu „Zu viel in zu kurzer Zeit“ stammt aus seinen Seminaren.

Heute leitet er NEOP mit dem Presence & Performance Lab, Speaking Leaders und The New Speaker Code.

SEIN ANSPRUCH

Du bist der Rede wert

Dein Inhalt verdient einen Auftritt, der zu ihm passt. Dafür musst du nicht mehr sagen, sondern das Richtige.

SEIN LEITSATZ

Reden lernst du nur durch Reden

Deshalb enthält jedes Paper Übungen, die du laut sprichst, statt sie nur zu lesen.

Sag weniger, bewirke mehr

Du willst herausfinden, wo in deinen Auftritten das Zuviel steckt? In einem kurzen Gespräch schauen wir gemeinsam darauf, unverbindlich und ohne Verkaufsdruck.

- Wir schauen auf einen deiner typischen Auftritte.
- Du bekommst eine ehrliche Einschätzung, was du streichen kannst.
- Wir zeigen dir, welches Programm passt: **Presence & Performance Lab**, **Speaking Leaders** oder **The New Speaker Code**.

**Malena Gahr**

Deine Ansprechpartnerin

**Natalie Bertram**

Deine Ansprechpartnerin

Finde heraus, was du
weglassen kannst.

[Erstgespräch buchen](#)

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de