

Dein inneres Bewertungssystem

Ehrlich bewerten, gezielt wachsen

Nach jedem Auftritt fällt in dir ein Urteil, meist unscharf und meist zu streng: „Das war nichts.“ Dieses Bonus-Paper zeigt dir, wie aus diesem Gefühl eine Zahl wird, aus der Zahl ein nächster Schritt und aus deinem Selbstbild ein ehrlicher Abgleich mit dem Fremdbild.



Auf einer Skala von 1 bis 10

In meinen Seminaren gibt es eine Folie mit einer Skala von 1 bis 10. Darüber steht: „Nutze dein inneres Bewertungssystem.“ Nach jeder Übung frage ich: Welche Zahl gibst du dir? Und dann: Was fehlt zur nächsten?

Die meisten bewerten sich nach einem Auftritt ohnehin, nur ohne Maßstab. Das Urteil ist streng, diffus und führt zu nichts. Mit einer Skala wird daraus ein Werkzeug, und mit dem SELFIE-Coaching gleichst du dein Urteil mit dem ab, was andere wirklich sehen. Dieses Bonus-Paper vertieft die Seite „Nach dem Wort ist vor dem Wort“ 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

Nach dem Auftritt der Check.

DAS URTEIL

03 Pauschal hilft dir nicht weiter

04 Die Skala von 1 bis 10

05 Die nächste Zahl ist das Ziel

DER ABGLEICH

06 Vier Werte statt einem

07 Selbstbild und Fremdbild

DER ABGLEICH

08 Das Video als Spiegel

09 Das Fremdbild einholen

DEIN TRAINING

10 Vier Schritte nach jedem Auftritt

11 Dein Check

ZUM SCHLUSS

12 Über den Autor

13 Der nächste Schritt

Pauschal hilft dir nicht weiter

Kaum ist der Auftritt vorbei, läuft in dir die Bewertung: zu schnell, zu viele Ähms, der Einstieg holprig. Das Urteil kommt sofort, aber es ist selten brauchbar. Es macht klein und sagt dir nicht, was du beim nächsten Mal anders machst.

PAUSCHAL



DAS GEFÜHL

Zu schnell, holprig, irgendwie daneben

DAS URTEIL

„Das war nichts.“



PRÄZISE

4+

GRUND

Einstieg zu schnell

NÄCHSTES MAL

Pause nach Satz eins

Links das Gedankenknäuel nach dem Auftritt, rechts dasselbe entwirrt: Wert, Grund, nächster Schritt.

HART

„Das war peinlich. Ich kann das einfach nicht.“

FAIR

„Eine 4. Der Einstieg war zu schnell, der Schluss saß.“

MERKE

Du bist dein größter Kritiker. Genau deshalb kannst du dein wichtigster Coach werden.

REFLEXION

Wie lautete dein Urteil nach dem letzten Auftritt? Schreib es wörtlich auf, bevor du weiterliest.

Die Skala von 1 bis 10

Eine Zahl zwingt dich zur Entscheidung. Statt „irgendwie okay“ steht da eine 5 oder eine 7. Und eine Zahl lässt sich vergleichen: mit dem letzten Auftritt, mit dem nächsten, mit dem Blick von außen.



Heute eine 4. Das nächste Ziel ist die 5, schon bald die 7.

01

Wie war es?

Eine Zahl von 1 bis 10, spontan und ohne Diskussion.

02

Was genau?

Ein Grund für genau diesen Wert. Nur einer.

03

Was fehlt?

Was dir zur nächsten Zahl fehlt, wird dein Trainingsziel.

► ÜBUNG · DIE ZAHL DIREKT DANACH

Gib dir nach deinem nächsten Redebeitrag innerhalb einer Minute eine Zahl von 1 bis 10. Schreib sie auf, bevor dir jemand Rückmeldung gibt. Erst dann darf der Kopf anfangen zu analysieren.

Die nächste Zahl ist das Ziel

Viele wollen sofort eine 10. Das setzt unter Druck und macht jeden Auftritt zur Prüfung. Entwicklung passiert anders: in Stufen. Wer heute bei einer 4 steht, arbeitet an der 5. So ist die 7 schon bald erreicht, die 10 muss es nicht sein.



Von der 4 zur 5, dann Stufe für Stufe zur 7. Aus kleinen, wiederholten Schritten entsteht Souveränität.

KONKRET

Das Ziel

Eine einzige Veränderung, die aus einer 4 eine 5 macht, zum Beispiel eine Pause nach dem ersten Satz.

ZU VIEL

Die Falle

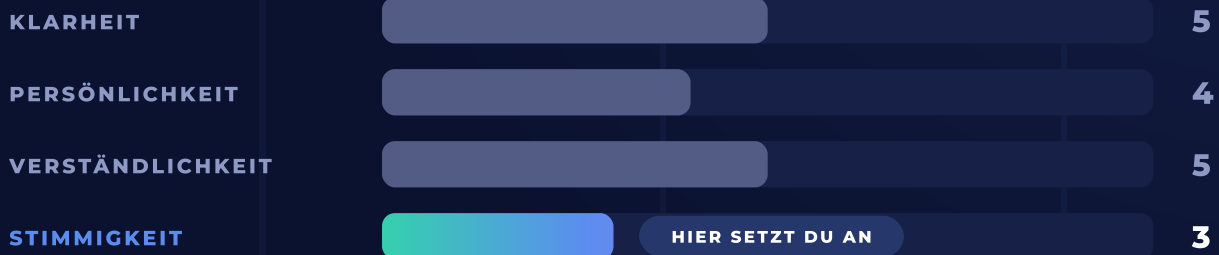
Zwölf Vorsätze nach einem Auftritt. Am Ende setzt du keinen davon um.

► ÜBUNG · WAS FEHLT ZUR NÄCHSTEN ZAHL?

Nimm deinen Wert vom letzten Auftritt und frag: Was genau hätte ihn um eine Zahl erhöht? Formuliere es als Verhalten, das man sehen oder hören kann. Das ist dein einziges Ziel für den nächsten Auftritt.

Vier Werte statt einem

Eine Zahl ist ein guter Anfang. Genauer wird es mit vier Werten aus dem SELFIE-Coaching, die du nach jeder Aufnahme getrennt vergibst.



Beispielwerte zu einer 4 insgesamt: Die Stimmigkeit liegt am niedrigsten, dort setzt du an.

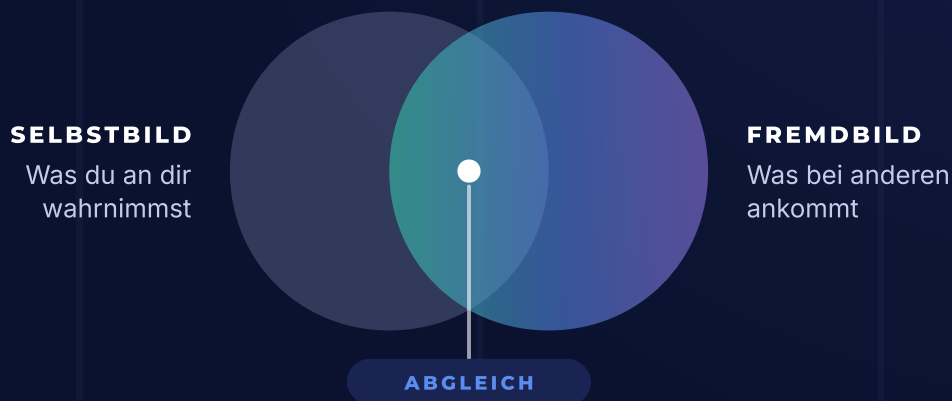
- | | |
|----------------------------|---|
| 01 Klarheit | Wie klar waren Kernbotschaft und roter Faden? |
| 02 Persönlichkeit | Wie sehr warst du als Mensch erkennbar, nicht nur als Inhalt? |
| 03 Verständlichkeit | Wie leicht konnten die anderen dir folgen? |
| 04 Stimmigkeit | Passten Worte, Stimme und Körpersprache zusammen? |

► ÜBUNG · NUR DER NIEDRIGSTE WERT

Vergib nach deiner nächsten Aufnahme alle vier Werte. Arbeite in der nächsten Runde nur am niedrigsten, die anderen drei laufen mit.

Selbstbild und Fremdbild

Was du an dir wahrnimmst, ist selten das, was bei anderen ankommt. Du hörst jedes Ähm, spürst jeden Pulsschlag und bemerkst jede Pause. Die anderen sehen vor allem deine Haltung. Diesen Abgleich trainiert das SELFIE-Coaching.



Wachstum entsteht dort, wo beide Bilder zusammenkommen.

SELBSTBILD

Was du siehst

Zu schnell, zu unruhig, zu viele Füllwörter. Nach einem Auftritt ist dein Blick auf dich meist strenger als die Wirkung.

FREMDBILD

Was andere sehen

Den Puls und die innere Unsicherheit bemerkt kaum jemand. Was ankommt, ist Haltung, nicht Perfektion.

MERKE

Dein innerer Kritiker wird zum Coach, sobald er sieht, was wirklich passiert.

Das Video als Spiegel

Die Erinnerung an einen Auftritt ist gefärbt vom Gefühl im Moment. Das Video ist näher an dem, was andere erleben. Du brauchst dafür kein Studio: Ein Smartphone und drei Minuten genügen.



Beispiel: Vor dem Ansehen fühlt es sich wie eine 4 an, im Video ist es eine 6.

SO LÄUFT DER ABGLEICH

- 1 **Aufnehmen.** Drei Minuten frei sprechen und nicht vorzeitig stoppen.
- 2 **Schätzen.** Vor dem Ansehen eine Zahl von 1 bis 10 notieren.
- 3 **Ansehen.** Nur die letzte Aufnahme, einmal komplett.
- 4 **Neu bewerten.** Eine zweite Zahl vergeben und die Differenz notieren.

► ÜBUNG · EINE WOCHE DIFFERENZEN

Mach den Abgleich eine Woche lang bei jeder Aufnahme und trag beide Zahlen nebeneinander ein. Achte darauf, ob die Differenz kleiner wird. Dann wird dein inneres Bewertungssystem genauer.

Das Fremdbild einholen

Das Video zeigt dir, wie du wirkst. Menschen zeigen dir, was davon ankommt. Rückmeldung hilft aber nur, wenn du die richtigen Fragen stellst. „Wie war ich?“ führt zu Höflichkeit, nicht zu Erkenntnis.

W

Wirkung

Was hat dich erreicht oder überzeugt? Welche Haltung war spürbar?

O

Orientierung

Wie klar waren Kernbotschaft, Struktur und Relevanz?

W

Weiterentwicklung

Welches eine Verhalten soll ich beibehalten, verstärken oder verändern?

ZU OFFEN

„Und, wie fandest du es?“

KONKRET

„Was war für dich die Kernbotschaft, und an welcher Stelle bist du ausgestiegen?“

► ÜBUNG · EINE PERSON, DREI FRAGEN

Bitte nach deinem nächsten Auftritt eine Person, der du vertraust, um Antworten auf die drei Fragen. Vergleiche ihre Sicht mit deinen Werten. Wo liegt ihr auseinander?

Rückmeldung ist ein Angebot, kein Urteil. Du entscheidest, was du davon übernimmst.

Vier Schritte nach jedem Auftritt

Die Routine dauert wenige Minuten und passt direkt hinter jeden Termin. Über Wochen wiederholt, wird aus einzelnen Auftritten eine Entwicklung, die du sehen kannst.



► ARBEITSBLATT · DEIN PROTOKOLL

AUFTRITT	Wann, wo, vor wem
WERT	Von 1 bis 10
GRUND	Nur einer
ÄNDERUNG	Genau eine, sichtbar oder hörbar
NÄCHSTER TERMIN	Wo du die Änderung umsetzt

Druck die Seite aus oder übertrag das Protokoll in dein Notizbuch. Wichtig ist nur, dass du es nach jedem Auftritt ausfüllst.

Dein Check für ehrliches Bewerten

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

Direkt danach

- ✓ Habe ich mir innerhalb einer Minute eine Zahl gegeben?
- ✓ Habe ich genau einen Grund notiert?
- ✓ War mein Urteil fair statt hart?
- ✓ Kenne ich meine nächste Zahl?

Vier Werte

- ✓ Habe ich Klarheit bewertet?
- ✓ Habe ich Persönlichkeit bewertet?
- ✓ Habe ich Verständlichkeit und Stimmigkeit bewertet?
- ✓ Arbeite ich nur am niedrigsten Wert?

Video

- ✓ Habe ich vor dem Ansehen geschätzt?
- ✓ Habe ich nur die letzte Aufnahme angesehen?
- ✓ Habe ich neu bewertet?
- ✓ Kenne ich die Differenz?

Fremdbild

- ✓ Habe ich eine Person um Rückmeldung gebeten?
- ✓ Habe ich konkrete Fragen gestellt?
- ✓ Habe ich ihre Sicht mit meinen Werten verglichen?
- ✓ Habe ich eine Veränderung abgeleitet?

DER MASSSTAB

Du brauchst keine 10. Du brauchst die nächste Zahl, und zwar jedes Mal.

Reden lernst du nur durch Reden

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 Folie „Nutze dein inneres Bewertungssystem“ und der Abgleich von Selbst- und Fremdbild stammen 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. Die Skala hilft dir, diesen Auftritt Stufe für Stufe zu bauen.

SEIN LEITSATZ

Wirkung ist kein Talent

Wirkung ist Wiederholung. Deshalb endet jede Übung mit einer Zahl und einem nächsten Schritt.

Welche Zahl gibst du dir?

Du willst wissen, wie deine Wirkung von außen aussieht? In einem kurzen Gespräch bekommst du eine ehrliche Einschätzung, unverbindlich und ohne Verkaufsdruck.

- Wir sprechen über einen deiner typischen Auftritte.
- Du bekommst ein ehrliches Fremdbild zu deiner Wirkung.
- Wir zeigen dir, welches Programm passt: **Presence & Performance Lab**, **Speaking Leaders** oder **The New Speaker Code**.

**Malena Gahr**

Deine Ansprechpartnerin

**Natalie Bertram**

Deine Ansprechpartnerin

Hol dir das Fremdbild,
das dir noch fehlt.

[Erstgespräch buchen](#)**TELEFON**

0800 / 88 111 80

WEBSEITEneweraofpresence.de**E-MAIL**info@neop-consulting.de