GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · DIE ERSTE MINUTE

# Die erste Minute gehört deinem Publikum.



Das aus dem Reel, nur komplett: meine Vorlage für die ersten drei Sätze deiner nächsten Rede. Damit dein Publikum nach 30 Sekunden nicht abschaltet, sondern wissen will, wie es weitergeht.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1
**Die Vorlage**
Drei Sätze, die dein Publikum abholen: Problem, Nutzen, Versprechen.

2
**Die Anleitung**
So baust du deinen Einstieg in 15 Minuten und probst ihn laut.

3
**Ein Beispiel**
Vorher und nachher: derselbe Vortrag, zwei Einstiege.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

# Nach 30 Sekunden ist es entschieden.

Dein Publikum entscheidet in der ersten halben Minute, ob es dir zuhört. Und die meisten verschenken genau diese halbe Minute.

„Schön, dass Sie alle da sind. Mein Name ist … Ich bin seit … Und hier ist unsere Agenda." Das ist höflich, aber es interessiert niemanden. Die Leute im Raum fragen sich nur eins: Was habe ich davon? Dein erster Satz muss genau diese Frage beantworten. Nicht dein Name. Und erst recht keine Agenda.

## DIE ERSTEN 30 SEKUNDEN IN FÜNF SCHRITTEN

**01**

### In die Mitte gehen

Bevor du sprichst, stehst du. Fester Stand, Blick ins Publikum, eine Sekunde Ruhe.

**02**

### Atmen

Einmal tief aus, dann ein. Erst danach kommt der erste Ton.

**03**

### Satz 1: das Problem

Was dein Publikum gerade nervt, kostet oder beschäftigt.

**04**

### Satz 2: der Nutzen

Was es nach deinem Vortrag besser kann, weiß oder hat.

**05**

### Satz 3: das Versprechen

Was du in den nächsten Minuten zeigst. Dein Name kommt danach, wenn überhaupt. Die Agenda kommt nie als Folie, höchstens als ein Satz.

GUT ZU WISSEN

Ein starker Einstieg ist kein Trick, sondern Respekt vor der Zeit deines Publikums. Wer im ersten Satz über die Leute im Raum spricht statt über sich, hat ihre Aufmerksamkeit. **Der erste Satz gehört nicht dir. Er gehört deinem Publikum.**

# Die Vorlage für die ersten drei Sätze

Füll die **[eckigen Klammern]** für deinen nächsten Auftritt aus. Schreib nicht schön, schreib so, wie du redest. Am Ende stehen drei Sätze, die du auswendig kannst.

**DIE ERSTE MINUTE · VORLAGE**

**DEIN AUFTRITT**

- Anlass: [z. B. Quartalsrunde mit 40 Führungskräften]
- Wer sitzt im Raum: [z. B. Bereichsleiter, eher skeptisch, wenig Zeit]
- Was die gerade beschäftigt: [z. B. Kostendruck, neue Software]
- Was sie nach dir tun sollen: [z. B. dem Pilotprojekt zustimmen]

**SATZ 1 · DAS PROBLEM**

Beschreib in einem Satz, was dein Publikum gerade nervt oder kostet.
Muster: „[Zahl oder Situation], und [Folge für die Leute im Raum].“
Mein Satz: [ ..... ]

**SATZ 2 · DER NUTZEN**

Was können, wissen oder haben die Leute nach deinem Vortrag?
Muster: „In den nächsten [Minuten] zeige ich Ihnen, wie [Ergebnis].“
Mein Satz: [ ..... ]

**SATZ 3 · DAS VERSPRECHEN**

Ein konkreter Haken, der neugierig macht.
Muster: „Und am Ende wissen Sie, [konkrete Sache], die Sie morgen schon nutzen können.“
Mein Satz: [ ..... ]

**DER CHECK**

1. Kommt in Satz 1 das Wort „ich“ vor? Dann umbauen.
2. Versteht jemand ohne Vorwissen jeden Satz beim ersten Hören?
3. Würdest du selbst bei diesem Einstieg das Handy weglegen?
4. Ist jeder Satz kürzer als 20 Wörter?
5. Kannst du alle drei Sätze ohne Zettel sagen?

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

### DIE PROBE

- Stell dich hin, Füße fest auf dem Boden.
- Atme einmal aus, einmal ein.
- Sag die drei Sätze laut, mit Blick auf einen Punkt im Raum.
- Nimm dich mit dem Handy auf und hör es dir einmal an.
- Ändere nur das Wort, über das du stolperst.

### DANACH

Erst jetzt kommen dein Name und, wenn es sein muss, ein Satz zum Ablauf. Eine Agenda-Folie brauchst du nicht.

## DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier sind meine drei Einstiegssätze. Wie wirken sie auf ein skeptisches Publikum, und wo verliere ich die Leute?“

„Mach mir drei Varianten für Satz 1: eine mit Zahl, eine mit Frage, eine mit kurzer Geschichte.“

„Stell dir vor, du sitzt in der letzten Reihe. Welche Frage hast du nach meinen drei Sätzen?“

### PROFI-TIPP · LAUT STATT LEISE

Sprich deine drei Sätze laut, mindestens fünfmal, am besten im Stehen. Leise im Kopf klingt alles gut. Laut merkst du sofort, welches Wort stolpert.

### WARUM KEIN NAME ZUERST

Dein Name steht auf der Einladung, im Programm und auf der ersten Folie. Wer ihn zusätzlich als ersten Satz sagt, verschenkt die stärksten Sekunden des ganzen Vortrags.

### SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

**Stehen. Atmen. Problem. Nutzen. Versprechen.** Erst danach dein Name. Schreib die fünf Wörter auf eine Karte und schau sie dir an, bevor du rausgehst.

TEIL 3 · ANLEITUNG

# So baust du deinen Einstieg

Plan 15 Minuten ein, einen Zettel und einen Raum, in dem du laut sprechen kannst. Mehr brauchst du nicht.

**1** **Publikum klären**
Füll den Block „Dein Auftritt" aus. Wer sitzt da, was beschäftigt die Leute, was sollen sie danach tun?

**2** **Satz 1 schreiben**
Das Problem deines Publikums, nicht deins. Eine Zahl oder eine konkrete Situation wirkt fast immer.

**3** **Satz 2 und 3 schreiben**
Nutzen und Versprechen. Konkret, kurz, ohne Fachwörter.

**4** **Den Check machen**
Geh die fünf Fragen durch. Jede Antwort „nein" heißt: noch einmal umschreiben.

**5** **Laut proben**
Fünfmal laut, einmal mit Aufnahme. Der Einstieg sitzt, wenn du ihn auch nervös noch sagen kannst.

TIPP · DER MOMENT DAVOR

Geh nicht sprechend auf die Bühne. Erst ankommen, stehen, atmen, Blick ins Publikum. Diese zwei Sekunden Stille wirken souveräner als jeder Satz.

ACHTUNG · KEINE WITZE ZUM EINSTIEG

Ein Witz, der nicht zündet, kostet dich die ganze erste Minute. Ein klares Problem zündet immer.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

# Derselbe Vortrag, zwei Einstiege

Ein Bereichsleiter stellt in der Quartalsrunde ein Pilotprojekt für eine neue Planungssoftware vor. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

| | |
|---|---|
| VORHER | „Schön, dass Sie alle da sind. Mein Name ist Jens Bauer, ich leite seit drei Jahren die Disposition. Ich habe heute vier Punkte mitgebracht, hier die Agenda …“ |
| SATZ 1 | **„Jede Woche verlieren unsere Disponenten zusammen 60 Stunden mit Excel-Listen, die keiner mehr versteht.“** |
| SATZ 2 | „In den nächsten zehn Minuten zeige ich Ihnen, wie wir davon 40 Stunden zurückholen.“ |
| SATZ 3 | „Und am Ende wissen Sie, was das Pilotprojekt Ihren Bereich kostet: nämlich fast nichts.“ |
| DANACH | „Ich bin Jens Bauer aus der Disposition, und ich habe es drei Monate selbst getestet.“ |

### WAS DU HIER SIEHST

Der Vorher-Einstieg spricht über den Redner. Der neue Einstieg spricht über das Publikum: sein Problem, seinen Nutzen, sein Risiko. Der Name kommt trotzdem, nur an der richtigen Stelle.

### DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Nimm deine nächste Präsentation und streich die ersten zwei Folien, falls dort Name und Agenda stehen. Schreib stattdessen deine drei Sätze und sag sie einmal laut. Mehr braucht es nicht, um morgen anders anzufangen.

# Tim Christopher Gasse

Ich habe die Bundeskanzlerin moderiert. Heute coache ich Geschäftsführer, Fach- und Führungskräfte, damit sie wirken, wenn es darauf ankommt.



ALS MODERATOR FÜR BUNDESKANZLERIN DR. ANGELA MERKEL

**2015–2018**
Moderator für Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel

**TV & Radio**
Journalist und Moderator, u. a. Sat.1 und WELT

**13+ Jahre**
Coach für Auftritt, Rhetorik und Executive Presence

**Keynote**
Speaker und Gründer von NEOP in Hannover

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn die Kamera läuft und es keine zweite Chance gibt. Genau dieses Handwerk gebe ich weiter: im Einzelcoaching mit Geschäftsführern, in der Speaker-Ausbildung und in Trainings mit ganzen Teams. Und weil Vorbereitung heute anders geht, gehört KI für mich fest dazu.



Speaker-Ausbildung




Geschäftsführer-Training



Kommunikationstraining mit Teams

## SO ARBEITE ICH

**1**

### Kernbotschaft zuerst

Ein Satz, der trägt. Jeder Auftritt beginnt mit der einen Aussage, die im Raum bleiben soll.

**2**

### Selfie-Coaching

Du nimmst dich auf und siehst, wie du wirklich wirkst. So schließt sich die Lücke zwischen Selbstbild und Wirkung.

**3**

### Proben unter Druck

Mit Kamera, kritischen Fragen und Zeitlimit. Wir wiederholen, bis es sitzt.

NEOP

VOM PROMPT ZUM AUFTRITT

# Die KI bereitet vor. Sprechen musst du.

Der Prompt bringt dir Botschaft und Struktur. Was im Raum passiert, wenn alle dich ansehen, ist Handwerk: Stimme, Pausen, Blick, der eine Satz im richtigen Moment. So arbeiten wir mit dir:

FÜR GESCHÄFTSFÜHRER

## Speaking Leaders

1:1-Mentoring für souveränes Auftreten vor Beirat, Belegschaft, Kunden und Presse. Diskret, persönlich, auf deinen nächsten großen Termin ausgerichtet.

speaking-leaders.de →

MIT KI VORBEREITET

## Führe mit KI

KI-Mentoring: Wie du Reden, Gespräche und Entscheidungen mit KI vorbereitest und dabei klingst wie du selbst.

fuehremitki.de →

FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

## Du bist der Rede wert

Speaker-Coaching, Mentoring und die Speaker-Ausbildung mit Auftritt vor Publikum. Mit Selfie-Coaching, damit du siehst, wie du wirklich wirkst.

dubistderredewert.de →

FÜR TEAMS UND UNTERNEHMEN

## Kommunikationstrainings

Präsentation, Storytelling, Führungskommunikation und Kommunikation unter Druck. Als Seminar oder als Presence & Performance Lab über mehrere Monate.

neweraofpresence.de →




PERSÖNLICH · KOSTENLOS

## Lass uns über deinen nächsten Auftritt sprechen.

Im Erstgespräch klären wir, wo du stehst und welcher Weg zu dir passt.

**Kostenloses Erstgespräch buchen →**

Kostenloses Videotraining: **dubistderredewert.de** · Alle Guides: **fuehremitki.de/prompts**

**Wirkung ist kein Talent. Wirkung ist Handwerk.**