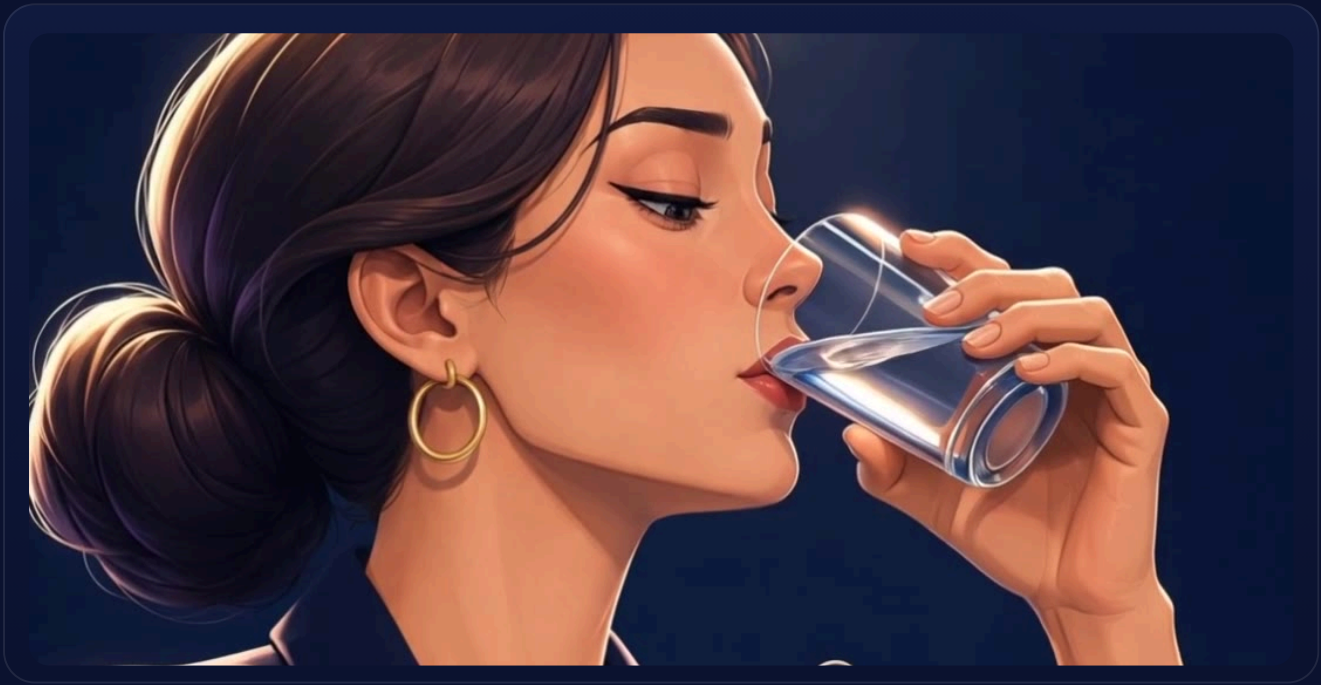
GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · NOTFALLPLAN BLACKOUT

Kopf leer? Kein Problem. Mit Plan.



Das aus dem Reel, nur komplett: mein Notfallplan für den Blackout mitten im Vortrag. Damit dein Publikum keinen Blackout sieht, sondern eine Pause mit Absicht.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1
Der Notfallplan
Drei Schritte für den Moment, in dem alles weg ist.

2
Die Übung
So trainierst du den Plan, bevor du ihn brauchst.

3
Ein Beispiel
Ein echter Blackout, Sekunde für Sekunde.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Nicht der Blackout ist das Problem.

Mitten im Satz ist alles weg. Drei Sekunden fühlen sich an wie eine halbe Ewigkeit. Und dann kommt der Satz, der alles verrät: „Äh, wo war ich?“

Ein Blackout passiert jedem, auch Profis. Das Publikum merkt ihn aber nur, wenn du ihn ankündigst. Für die Leute im Raum ist eine Pause von drei Sekunden völlig normal, oft sogar ein Zeichen von Souveränität. Entscheidend ist, was du in diesen drei Sekunden tust.

DER NOTFALLPLAN IN FÜNF SCHRITTEN

01

Nichts sagen

Kein „Äh“, kein „Moment“, keine Entschuldigung. Stille ist erlaubt.

02

Wasser trinken

Ein Schluck Wasser gibt dir Zeit und sieht völlig normal aus.

03

Letzten Satz wiederholen

Langsam, mit Nachdruck. Der Faden kommt fast immer zurück.

04

Notfallanker nutzen

Wenn nicht: ein Blick auf deine Stichwortkarte oder die nächste Folie.

05

Weitermachen

Ohne Kommentar. Für dein Publikum war es eine Pause mit Absicht.

GUT ZU WISSEN

Dein Gehirn sucht in den ersten Sekunden noch. Wer dann spricht, stört die Suche. Wer schweigt und den letzten Satz wiederholt, gibt ihm genau den Anstoß, den es braucht. **Dein Publikum sieht keinen Blackout. Es sieht nur, wie du damit umgehst.**

Der Notfallplan zum Ausdrucken

Druck dir die Karte aus und leg sie neben dein Wasserglas. Die **[eckigen Klammern]** füllst du für deinen nächsten Vortrag aus.

NOTFALLPLAN BLACKOUT · KARTE

WENN ALLES WEG IST

1. Nichts sagen. Kein „Äh“, kein „Entschuldigung“.
2. Ruhig zum Wasserglas greifen. Einen Schluck trinken.
3. Den letzten Satz wiederholen. Langsam, mit Blick ins Publikum.

WENN DER FADEN NICHT ZURÜCKKOMMT

4. Blick auf die Stichwortkarte oder die nächste Folie.
5. Mit dem nächsten Punkt weitermachen. Ohne Kommentar.

WAS DU NIE SAGST

- „Äh, wo war ich?“
- „Jetzt habe ich den Faden verloren.“
- „Entschuldigung, ich bin etwas nervös.“

MEINE ANKER FÜR DEN NÄCHSTEN VORTRAG

Meine drei Kernpunkte, je ein Wort:

1. [.....]
2. [.....]
3. [.....]

Mein Schlusssatz, auswendig: [.....]

DIE ÜBUNG · FÜNF MINUTEN, DREIMAL VOR DEM VORTRAG

- Stell dir einen Timer auf eine zufällige Zeit zwischen einer und drei Minuten.
- Halte deinen Vortrag laut, im Stehen.
- Wenn der Timer klingelt, hörst du mitten im Satz auf.
- Jetzt den Notfallplan durchziehen: schweigen, trinken, letzten Satz langsam wiederholen.
- Weitersprechen, als wäre nichts gewesen.

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

DIE STOPPUHR-PROBE

Nimm dich dabei mit dem Handy auf. Schau dir die Pause an. Fast immer wirkt sie von außen kürzer und ruhiger, als sie sich innen angefühlt hat.

DIE WAHRHEIT ÜBER DREI SEKUNDEN

Für dich: eine Ewigkeit. Für dein Publikum: eine Pause.

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist mein Vortrag als Stichpunkte. Mach mir eine Stichwortkarte mit höchstens einem Wort pro Kernpunkt, als Anker für den Notfall."

„Formuliere mir für jeden Kernpunkt einen Übergangssatz, mit dem ich nach einer Pause sauber wieder einsteige."

„Frag mich meine Kernpunkte in zufälliger Reihenfolge ab, bis ich sie ohne Zögern nennen kann."

PROFI-TIPP · DAS GLAS GEHÖRT AUFS PULT

Stell dir vor jedem Vortrag ein Glas Wasser in Reichweite. Es ist dein wichtigstes Werkzeug gegen den Blackout, und keiner wundert sich, wenn du trinkst.

WARUM WIEDERHOLEN HILFT

Dein letzter Satz ist der Einstieg in deinen nächsten Gedanken. Wenn du ihn langsam wiederholst, hört dein Gehirn den Anfang der Kette und findet das nächste Glied meist von selbst.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Schweigen. Trinken. Letzten Satz langsam wiederholen. Drei Schritte, die du auswendig kannst, auch wenn sonst gerade alles weg ist.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So trainierst du den Notfallplan

Der Plan hilft nur, wenn er im Körper sitzt. Drei kurze Proben vor dem Vortrag reichen, jeweils fünf Minuten.

1. **Karte ausfüllen**
   Trag deine drei Kernpunkte und deinen Schlusssatz ein. Das sind deine Anker.

2. **Glas bereitstellen**
   Bei jeder Probe steht ein Glas Wasser in Reichweite, genau wie später auf der Bühne.

3. **Blackout simulieren**
   Timer auf eine zufällige Zeit. Wenn er klingelt, hörst du auf und ziehst den Plan durch.

4. **Aufnahme anschauen**
   Einmal mit dem Handy aufnehmen. Schau, wie die Pause von außen wirkt.

5. **Dreimal wiederholen**
   Beim dritten Mal greifst du ohne Nachdenken zum Glas. Dann sitzt der Plan.

TIPP · PAUSEN EINBAUEN

Plane in deinen Vortrag zwei bewusste Pausen mit Wasser ein. Dann ist der Griff zum Glas normal, und ein echter Blackout fällt erst recht nicht auf.

ACHTUNG · NICHT AUSWENDIG LERNEN

Wer den Vortrag Wort für Wort auswendig lernt, hat bei einem Blackout kein Netz. Lern die Kernpunkte und den Schlusssatz, den Rest erzählst du frei.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Ein Blackout, Sekunde für Sekunde

Eine Vertriebsleiterin präsentiert auf der Jahrestagung vor 120 Leuten die neue Strategie. Nach sieben Minuten ist der Faden weg. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

SEKUNDE 0	Mitten im Satz „… und deshalb setzen wir im nächsten Jahr auf …“ ist alles weg.
SEKUNDE 1–2	**Sie sagt nichts.** Sie lächelt kurz, geht zwei Schritte zum Pult und nimmt das Glas.
SEKUNDE 3–4	Ein Schluck Wasser. Blick ins Publikum. Das Publikum wartet, ohne Unruhe.
SEKUNDE 5–7	Langsam: **„Deshalb setzen wir im nächsten Jahr auf …“** Pause. „… drei Märkte, nicht auf sieben.“ Der Faden ist zurück.
DANACH	Kein Kommentar. In der Feedbackrunde sagt jemand: „Die Pause vor den drei Märkten war stark.“

WAS DU HIER SIEHST

Sieben Sekunden Blackout, und niemand hat ihn bemerkt. Die Wiederholung des letzten Satzes hat den Faden zurückgeholt, und die Pause hat die wichtigste Aussage sogar noch verstärkt.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Mach die Timer-Übung einmal mit deinem nächsten Vortrag, fünf Minuten reichen. Und setz für den Termin ein Glas Wasser auf die Liste, gleich neben den Laptop.

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.