NEOP

GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · PAUSEN-ÜBUNG

Pause. Zahl. Pause. Dann kommt es an.



Das aus dem Reel, nur komplett: meine Pausen-Übung für jeden Tag. Damit deine wichtigste Zahl nicht untergeht, sondern im Raum stehen bleibt.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1
Die Pausen-Übung
Fünf Minuten am Tag, eine Woche lang.

2
Die Anleitung
So setzt du Pausen und baust die XXL-Folie.

3
Ein Beispiel
Derselbe Satz vor dem Vorstand, mit und ohne Pause.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Kein Inhaltsproblem. Ein Pausenproblem.

Du nennst die Zahl, auf die es ankommt. Und redest sofort weiter. Der Vorstand blättert noch in seinen Unterlagen. Zack, vorbei.

Die meisten Präsentationen scheitern nicht am Inhalt, sondern am Tempo. Wer die wichtigste Zahl im selben Ton und im selben Takt sagt wie alles andere, macht sie unsichtbar. Die Pause ist das einfachste Werkzeug, um im Raum zu zeigen: Das hier ist wichtig. Und sie kostet nichts außer Mut.

DIE WICHTIGSTE ZAHL IN FÜNF SCHRITTEN

01

Pause davor

Kurz stoppen. Alle schauen auf. Spannung entsteht.

02

Die Zahl

Klar und deutlich. Lauter, leiser oder schön langgezogen.

03

Pause danach

Die Zahl wirken lassen. Zwei Sekunden, mindestens.

04

Die XXL-Folie

Nur die Zahl, riesig. Keine Tabelle, kein Diagramm.

05

Die Deutung

Erst nach der Pause sagst du, was die Zahl bedeutet. Ein Satz reicht, zum Beispiel: „Das ist doppelt so viel wie geplant."

GUT ZU WISSEN

Eine Pause von zwei Sekunden fühlt sich für dich lang an. Für dein Publikum ist es die Zeit, die es braucht, um aufzuschauen und mitzudenken. **Die Pause ist der Moment, in dem deine Botschaft ankommt.**

Die Pausen-Übung für jeden Tag

Fünf Minuten am Tag, eine Woche lang. Danach setzt du Pausen, ohne darüber nachzudenken. Die **[eckigen Klammern]** füllst du mit deiner wichtigsten Zahl aus.

DIE PAUSEN-ÜBUNG · FÜNF MINUTEN AM TAG

MEINE WICHTIGSTE ZAHL

- Die Zahl: [z. B. 2,4 Millionen Euro]
- Was sie bedeutet: [z. B. Einsparung im ersten Jahr]
- Mein Satz dazu: [z. B. „Im ersten Jahr sparen wir 2,4 Millionen.“]

TAG 1 UND 2 · DIE PAUSE DAVOR

Sag deinen Satz laut. Mach vor der Zahl eine Pause.
„Im ersten Jahr sparen wir …“ (einundzwanzig, zweiundzwanzig)
„… 2,4 Millionen.“ Fünfmal hintereinander.

TAG 3 UND 4 · DIE PAUSE DANACH

Jetzt auch nach der Zahl: Pause, Blick ins Publikum, erst dann weiter. „… 2,4 Millionen.“ (einundzwanzig, zweiundzwanzig)
„Das ist doppelt so viel wie geplant.“

TAG 5 · DIE STIMME

Sag die Zahl dreimal unterschiedlich:
1. lauter
2. leiser, fast vertraulich
3. langsam und langgezogen

Nimm alle drei auf. Welche Fassung wirkt am stärksten?

TAG 6 · DIE FOLIE

Bau eine Folie nur mit der Zahl. Riesig, mittig, sonst nichts.
Probe den Satz mit der Folie: Folie einblenden, Pause, Zahl, Pause, Deutung.

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

TAG 7 · DER ERNSTFALL

Halte deine ganze Präsentation einmal laut. Mach die Pausen genau an deiner wichtigsten Zahl und nirgends sonst so lang.

DER CHECK

- Habe ich vor der Zahl gestoppt?
- Habe ich nach der Zahl geschwiegen, bis alle aufschauen?
- Steht die Zahl allein auf der Folie?

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist meine Präsentation. Welche eine Zahl ist für mein Publikum die wichtigste, und warum?“

„Formuliere mir für diese Zahl einen Satz davor und einen Satz danach, damit die Pause natürlich wirkt.“

„Markiere in meinem Redetext die drei Stellen, an denen eine bewusste Pause am meisten bringt.“

PROFI-TIPP · INNERLICH ZÄHLEN

Zähl in jeder Pause innerlich „einundzwanzig, zweiundzwanzig“. Das sind zwei Sekunden. Kürzer ist keine Pause, sondern ein Atemholen.

WARUM DIE FOLIE HILFT

Eine Folie mit nur einer Zahl zwingt dich zur Pause, weil alle sie erst einmal ansehen. Eine Folie voller Zahlen, eine Zahlentapete, nimmt dir genau diesen Moment.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Pause. Zahl. Pause. Deutung. Innerlich zweimal „einundzwanzig“. Und auf der Folie steht nur die Zahl.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So setzt du deine Pausen

Die Übung dauert fünf Minuten am Tag. Am besten morgens, laut, im Stehen. Das Handy reicht als Aufnahmegerät.

1 **Die Zahl festlegen**

Welche eine Zahl muss im Raum hängen bleiben? Nur eine. Alle anderen sind Nebendarsteller.

2 **Den Satz bauen**

Satz davor, Zahl, Satz danach. Schreib alle drei auf.

3 **Pausen üben**

Tag 1 bis 4: erst die Pause davor, dann auch danach. Innerlich bis zwei zählen.

4 **Stimme testen**

Lauter, leiser, langgezogen. Hör dir die Aufnahmen an und nimm die stärkste Fassung.

5 **Folie bauen**

Nur die Zahl, riesig. Probe die ganze Abfolge mit Folie, bis sie sitzt.

TIPP · BLICKKONTAKT

Such dir in der Pause nach der Zahl einen Menschen im Raum und schau ihn an. Dann wirkt die Pause nicht wie ein Hänger, sondern wie eine Frage.

ACHTUNG · NICHT ÜBERALL PAUSEN

Wer überall lange Pausen macht, wirkt zögerlich. Die lange Pause gehört an die eine Stelle, die zählt.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Derselbe Satz, mit Pause

Ein Leiter Einkauf stellt dem Vorstand die Ergebnisse einer Lieferantenumstellung vor. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

OHNE PAUSE	„Durch die Umstellung sparen wir im ersten Jahr 2,4 Millionen Euro, außerdem haben wir die Lieferzeiten verkürzt und die Qualität …“ Der Vorstand blättert weiter.
FOLIE	**„2,4 MIO. €“**, riesig, sonst nichts.
MIT PAUSE	„Durch die Umstellung sparen wir im ersten Jahr …“ *(zwei Sekunden)* **„… 2,4 Millionen Euro.“** *(zwei Sekunden, Blick zur Vorsitzenden)*
DEUTUNG	„Das ist doppelt so viel, wie wir im Frühjahr angekündigt haben.“
REAKTION	Die Vorsitzende legt die Unterlagen weg: „Wie sicher ist diese Zahl?“ Genau die Frage, über die der Leiter Einkauf reden wollte.

WAS DU HIER SIEHST

Der Inhalt ist identisch, nur das Timing ist anders. Die Pause vor der Zahl holt die Aufmerksamkeit, die Pause danach lässt die Zahl wirken, und die Deutung macht aus der Zahl eine Botschaft.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Such in deiner nächsten Präsentation die eine Zahl, auf die es ankommt. Bau dafür eine eigene Folie, nur mit der Zahl, und üb den Satz fünfmal laut mit beiden Pausen.

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.