NEOP

GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · LAMPENFIEBER

Kein Text mehr. Ein erster Satz.



Das aus dem Reel, nur komplett: meine 90-Sekunden-Routine vor dem Auftritt. Damit du in den letzten Minuten vor deiner Rede ruhiger wirst statt schneller.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1

Die Routine

Drei Schritte in 90 Sekunden, die du überall machen kannst, auch im Flur.

2

Die Anleitung

So trainierst du die Routine, bis sie unter Druck von allein abläuft.

3

Ein Beispiel

Dieselben fünf Minuten im Flur, zwei Ergebnisse.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Mehr Vorbereitung macht dich nicht sicherer.

Gleich bist du dran. Das Herz rast, der Puls steht auf 180. Und du liest dein Manuskript zum zehnten Mal.

Das fühlt sich nach Kontrolle an, ist aber das Gegenteil. Jeder Satz, den du in den letzten Minuten noch einmal durchgehst, sagt deinem Kopf: Da fehlt noch etwas. Der Puls wird nicht ruhiger, er wird schneller. Die Vorbereitung ist zu diesem Zeitpunkt längst gemacht. Was du jetzt brauchst, ist kein Text mehr, sondern einen ruhigen Körper und einen ersten Satz, der sitzt.

DIE LETZTEN FÜNF MINUTEN IN FÜNF SCHRITTEN

01

Manuskript weg

Fünf Minuten vor dem Auftritt kommt das Manuskript in die Tasche. Fertig ist fertig.

02

Ausatmen

Langsam ausatmen, länger als einatmen. Das bremst den Puls.

03

Erster Satz laut

Einmal den ersten Satz laut sagen, in normaler Lautstärke.

04

Stand finden

Füße hüftbreit, Gewicht auf beiden Beinen, Schultern locker.

05

Rausgehen

Erst wenn der erste Satz einmal laut gesagt ist, gehst du rein.

GUT ZU WISSEN

Lampenfieber ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Energie. Dein Körper bereitet sich auf etwas Wichtiges vor. Die Routine lenkt diese Energie, statt sie zu bekämpfen. **Vor dem Auftritt brauchst du keinen Text mehr. Du brauchst einen ersten Satz.**

Die 90-Sekunden- Routine

Drei Schritte, jeweils etwa 30 Sekunden. Du kannst sie im Flur, auf der Toilette oder hinter der Bühne machen. Den ersten Satz trägst du in die **[eckigen Klammern]** ein.

DIE 90-SEKUNDEN-ROUTINE · VOR DEM AUFTRITT

SCHRITT 1 · MANUSKRIPT IN DIE TASCHE (FÜNF MINUTEN VORHER)

- Manuskript, Karteikarten, Handy: alles weg.
- Satz an dich selbst: „Die Vorbereitung ist gemacht."
- Kein letztes Durchlesen mehr. Auch nicht „nur kurz".

SCHRITT 2 · LÄNGER AUS- ALS EINATMEN (CA. 30 SEKUNDEN)

- Durch die Nase einatmen, bis vier zählen.
- Durch den Mund ausatmen, bis sechs zählen.
- Fünf Atemzüge. Schultern beim Ausatmen sinken lassen.

SCHRITT 3 · DEN ERSTEN SATZ LAUT SAGEN (CA. 30 SEKUNDEN)

- Einmal laut, in der Lautstärke, in der du gleich sprichst.
- Mit Blick auf einen festen Punkt.

Mein erster Satz: [.....]

DANN ERST GEHST DU REIN

- Füße hüftbreit, Gewicht auf beiden Beinen.
- Auf der Bühne: erst ankommen, stehen, Blick ins Publikum.
- Eine Sekunde Stille, dann der erste Satz.

WAS DU WEGLÄSST

- Kein Kaffee in der letzten Stunde.
- Keine Gespräche über die eigene Nervosität.
- Kein „Ich bin übrigens total aufgeregt" auf der Bühne.

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

WENN DER PULS TROTZDEM HOCH BLEIBT

Gut so. Er ist Energie. Sprich den ersten Satz ein wenig langsamer als geplant, und lass nach dem ersten Satz eine kleine Pause. Spätestens nach einer Minute regelt dein Körper von allein runter.

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist der Anfang meiner Rede. Formuliere einen ersten Satz, den ich auch nervös noch sicher sagen kann: kurz, klar, unter 15 Wörtern."

„Ich habe in einer Woche einen wichtigen Auftritt. Mach mir einen Plan, wie ich die Routine bis dahin jeden Tag zwei Minuten übe."

„Ich werde vor Auftritten sehr nervös und lese dann immer wieder mein Manuskript. Stell mir Fragen, die mir helfen herauszufinden, was ich in diesen Minuten eigentlich brauche."

PROFI-TIPP · VIER REIN, SECHS RAUS

Zähl beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sechs. Fünf Atemzüge reichen. Das längere Ausatmen ist der Teil, der den Puls senkt.

WARUM DER ERSTE SATZ ALLES ENTSCHEIDET

Die größte Anspannung liegt vor den ersten Worten. Sobald der erste Satz draußen ist, übernimmt die Routine aus der Vorbereitung. Wer den ersten Satz sicher hat, hat den Anfang sicher, und der Rest folgt.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Manuskript weg. Vier rein, sechs raus. Ersten Satz laut. Dann rein. Fünf Minuten vor dem Auftritt, jedes Mal.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So trainierst du die Routine

Eine Routine wirkt nur unter Druck, wenn du sie vorher ohne Druck geübt hast. Eine Woche, zwei Minuten am Tag.

1 Ersten Satz schreiben

Nimm deinen nächsten Auftritt und schreib den ersten Satz auf. Kurz, klar, auswendig.

2 Atmen üben

Jeden Tag einmal fünf Atemzüge: vier rein, sechs raus. Zum Beispiel vor jedem Meeting.

3 Laut sagen

Sag den ersten Satz täglich einmal laut, im Stehen, mit Blick auf einen Punkt.

4 Komplett durchspielen

Am Tag vor dem Auftritt die ganze Routine einmal in Echtzeit: Manuskript weg, atmen, Satz, Stand.

5 Am Tag selbst

Fünf Minuten vorher startest du die Routine. Keine Abkürzung, kein letztes Lesen.

TIPP · DER ANKER

Wähl eine kleine Bewegung, mit der die Routine beginnt, zum Beispiel das Manuskript bewusst in die Innentasche zu stecken. Nach ein paar Wiederholungen ist dieser Griff das Signal für deinen Körper: Jetzt wird es ruhig.

ACHTUNG · NICHT GEGEN DIE NERVOSITÄT ANKÄMPFEN

Wer versucht, die Aufregung wegzudrücken, macht sie größer. Lass sie da sein und gib ihr eine Richtung: atmen, Satz, rausgehen.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Dieselben fünf Minuten, zwei Ergebnisse

Ein Geschäftsführer hält die Eröffnungsrede beim Jahresauftakt vor 200 Mitarbeitenden. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

VORHER	Er steht im Flur, liest seine Rede zum zehnten Mal, ändert noch zwei Formulierungen. Der Puls steigt. Auf der Bühne beginnt er mit „Ja, äh, schön, dass Sie da sind“ und braucht drei Minuten, um reinzukommen.
MANUSKRIPT	Fünf Minuten vorher steckt er die Karten in die Innentasche: „Die Vorbereitung ist gemacht.“
ATMEN	Fünf Atemzüge, vier rein, sechs raus, mit Blick aus dem Fenster.
ERSTER SATZ	**Einmal laut: „Wir hatten ein Jahr, auf das jeder hier stolz sein kann.“**
ERGEBNIS	Er geht auf die Bühne, steht, schaut ins Publikum und beginnt mit genau diesem Satz. Ruhig und klar, ab dem ersten Wort.

WAS DU HIER SIEHST

Der Inhalt der Rede war in beiden Fällen derselbe. Den Unterschied machten die fünf Minuten davor: einmal mit noch mehr Text, einmal mit Ruhe und einem ersten Satz, der saß.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Schreib den ersten Satz deines nächsten Auftritts auf eine Karte. Mach heute einmal die Atemübung, fünf Atemzüge, und sag danach den Satz laut. Morgen wieder. Nach einer Woche sitzt die Routine.

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.