NEOP

GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · SICHERE GESTEN

Deine Hände brauchen ein Zuhause.



Das aus dem Reel, nur komplett: meine beste Übung für sichere Gestikulation. Damit du vorne nicht mehr überlegst, wohin mit deinen Händen, sondern einfach redest.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1
Die Grundposition
Wo deine Hände ruhen, wenn sie gerade nichts zu tun haben.

2
Die Übung
In fünf Minuten am Tag zu Gesten, die von selbst kommen.

3
Ein Beispiel
Derselbe Auftritt, zweimal: verkrampft und souverän.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Kein Händeproblem. Kein Zuhause.

Erst in die Hosentasche, dann verschränkt, dann klammerst du dich am Pult fest. Und alle schauen nur noch auf deine Hände.

Hände sind der ehrlichste Teil deines Auftritts. Wenn du unsicher bist, suchen sie Halt: in der Tasche, am Stift, am Pult, aneinander. Das Publikum sieht das sofort, auch wenn es nicht benennen kann, was es stört. Die Lösung ist nicht, jede Geste zu planen. Die Lösung ist ein fester Ort, an den deine Hände immer wieder zurückkehren dürfen. Von dort kommen die Gesten von selbst.

SICHERE GESTEN IN FÜNF SCHRITTEN

01

Ankommen

Du stehst hüftbreit, das Gewicht auf beiden Füßen.

02

Grundposition

Die Hände liegen locker vor dem Bauchnabel zusammen. Nicht verschränkt, nicht gefaltet, nur berührend.

03

Zeigen

Wenn du etwas zeigen willst, gehen die Hände nach vorn und zur Seite. Groß genug, dass man es sieht.

04

Zurückkehren

Ist die Geste fertig, kommen die Hände zurück in die Grundposition.

05

Atmen

Die Schultern bleiben unten. Wer ausatmet, lässt die Hände automatisch los.

GUT ZU WISSEN

Die Zone zwischen Bauchnabel und Brust heißt in der Rhetorik positiver Bereich. Gesten in dieser Höhe wirken offen und zugewandt, Gesten darunter wirken müde, darüber schnell hektisch. **Deine Hände brauchen keinen Job. Nur einen Ort, an den sie zurückkehren.**

TEIL 2 · DIE ÜBUNG

Die Übung für sichere Gesten

Fünf Minuten am Tag, eine Woche lang. Du brauchst einen Spiegel oder dein Handy als Kamera und einen kurzen Text, den du sowieso sprechen musst. Füll die **[eckigen Klammern]** für deinen nächsten Auftritt aus.

ÜBUNG · SICHERE GESTEN IN 7 TAGEN

TAG 1 · DIE GRUNDPOSITION FINDEN

Stell dich vor den Spiegel. Hände locker vor dem Bauchnabel.
Atme dreimal aus. Merk dir, wie sich das anfühlt.

TAG 2 · ZEIGEN UND ZURÜCK

Sprich drei Sätze. Bei jedem Satz eine Geste,
danach zurück in die Grundposition.
Meine drei Sätze: [.....]

TAG 3 · DIE GROSSE GESTE

Eine Zahl, ein Vergleich, eine Richtung: zeig sie groß.
„Wir sind von [hier] nach [dort] gekommen."
Mein Satz: [.....]

TAG 4 · DIE PAUSE MIT RUHIGEN HÄNDEN

Sprich einen Satz, mach eine Pause von zwei Sekunden.
Die Hände bleiben in der Grundposition.

TAG 5 · OHNE HALT

Leg Stift, Klicker und Karten weg. Eine Minute frei sprechen.

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

TAG 6 · AUF VIDEO

Nimm dich eine Minute auf. Schau ohne Ton:
Wo landen die Hände, wenn du nachdenkst?

TAG 7 · DER ERNSTFALL

Nimm den Anfang deines nächsten Auftritts:
[erster Satz .....]
Grundposition, erster Satz, erste Geste, zurück.

DIE GOLDENE REGEL

Die Hände dürfen alles. Nur nicht festhalten.

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist mein Vortragstext. Markiere die drei Stellen, an denen eine große Geste den Inhalt unterstützt, und schlag mir die Geste vor."

„Ich halte mich beim Präsentieren immer am Pult fest. Gib mir drei kleine Übungen für die nächsten fünf Tage, jeweils unter fünf Minuten."

„Ich beschreibe dir, wie ich in meinem letzten Video stand und gestikuliert habe. Sag mir ehrlich, was davon unsicher wirkt und was ich als Erstes ändern sollte."

PROFI-TIPP · DER HANDY-TEST

Stell dein Handy auf, sprich eine Minute und schau dir das Video ohne Ton an. Wo landen deine Hände, wenn du nachdenkst? Genau dort setzt die Übung an.

WARUM PULT UND STIFT NICHT HELFEN

Ein Pult, ein Stift oder ein Klicker geben Halt, aber sie binden die Hände. Wer sich festhält, gestikuliert nicht mehr, und wer nicht gestikuliert, wirkt steif. Leg den Stift weg und tritt einen Schritt neben das Pult.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Hände vor den Bauch. Zeigen. Zurück. Ausatmen. Und nichts festhalten.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So machst du die Übung richtig

Plan eine Woche mit je fünf Minuten ein. Am besten morgens, bevor der Tag losgeht, oder direkt vor einem Termin.

1 **Ort wählen**
Ein Spiegel oder ein Handy auf Augenhöhe. Genug Platz, um die Arme auszustrecken.

2 **Grundposition üben**
Hände vor den Bauchnabel, dreimal ausatmen. Das ist dein Startpunkt.

3 **Text nehmen**
Nimm einen echten Text: den Einstieg deiner nächsten Präsentation oder eine Antwort im Meeting.

4 **Gesten setzen**
Pro Satz höchstens eine Geste. Danach immer zurück.

5 **Kontrollieren**
Am Ende der Woche ein Video ohne Ton anschauen. Was fällt dir auf?

TIPP · BREITER ALS GEDACHT

Gesten wirken vorne kleiner, als sie sich anfühlen. Wenn du denkst, es ist zu viel, ist es meistens genau richtig.

ACHTUNG · NICHT FESTHALTEN

Hände in den Taschen, hinter dem Rücken oder ineinander verschränkt signalisieren: Ich will hier weg. Auch wenn es sich bequem anfühlt.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Derselbe Auftritt, zwei Haltungen

Ein Vertriebsleiter stellt in der Montagsrunde die Zahlen des Quartals vor. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

VORHER	Eine Hand in der Hosentasche, die andere am Klicker. Bei der wichtigsten Zahl schaut er auf die Folie und verschränkt die Arme. Die Runde schaut aufs Handy.
GRUNDPOSITION	Er legt den Klicker aufs Pult, die Hände locker vor den Bauch, einmal ausatmen.
GESTE	„Wir sind von hier“, die Hand links unten, „nach hier gekommen“, die Hand rechts oben.
ZURÜCK	Die Hände kommen zurück. Zwei Sekunden Ruhe.
ERGEBNIS	**Die Runde schaut auf ihn, nicht auf die Folie.** Die Zahl bleibt hängen, weil sie eine Bewegung hatte.

WAS DU HIER SIEHST

Er hat nicht mehr gesagt als vorher. Aber seine Hände haben endlich mitgeredet, statt sich zu verstecken.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Stell dich heute einmal zwei Minuten vor den Spiegel und sprich den Anfang deiner nächsten Präsentation. Jede Geste geht danach zurück in die Grundposition.

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.