GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · FÜLLWÖRTER

Stille ist kein Loch. Stille ist Wirkung.



Das aus dem Reel, nur komplett: meine Sieben-Tage-Übung gegen Füllwörter. Damit dein Publikum nicht mehr deine Ähs zählt, sondern deinen Gedanken folgt.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1

Warum Füllwörter kommen

Was hinter Äh, Ähm und Also wirklich steckt.

2

Sieben Tage

Eine Übung pro Tag, jede unter zehn Minuten.

3

Ein Beispiel

Dieselbe Antwort, einmal mit Ähs, einmal mit Pausen.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Kein Füllwortproblem. Angst vor der Stille.

Äh. Ähm. Also. Sozusagen. Nach zwei Minuten zählt dein Publikum nur noch mit.

Füllwörter sind keine Sprachschwäche. Sie sind ein Schutz. Du willst keine Lücke lassen, weil sich eine Pause vorne endlos anfühlt. Also füllst du sie mit Geräuschen, und mit jedem Äh klingst du unsicherer, als du bist. Das Gute daran: Du musst nicht lernen, flüssiger zu reden. Du musst nur lernen, nichts zu sagen, wenn du gerade nachdenkst.

DIE PAUSE IN FÜNF SCHRITTEN

01
Bemerken
Du merkst, dass ein Äh kommen will. Meistens am Satzanfang oder beim Übergang.

02
Mund zu
Statt Äh schließt du den Mund. Wirklich zu.

03
Warten
Ein, zwei Sekunden Stille. Für dich lang, für das Publikum normal.

04
Atmen
In der Pause atmest du einmal ein. Dann ist der nächste Satz da.

05
Weitersprechen
Du beginnst den Satz mit dem ersten echten Wort.

GUT ZU WISSEN

Wer redet, empfindet eine Pause etwa dreimal so lang, wie sie für die Zuhörer ist. Zwei Sekunden Stille fühlen sich vorne wie eine Ewigkeit an und wirken im Publikum souverän. **Stille ist kein Loch. Stille ist Wirkung.**

Die Sieben-Tage-Übung gegen Füllwörter

Eine kurze Übung pro Tag. Du brauchst dein Handy als Aufnahmegerät und ein Thema, über das du zwei Minuten reden kannst. Trag deine Zahlen in die **[eckigen Klammern]** ein.

SIEBEN-TAGE-ÜBUNG · GEGEN FÜLLWÖRTER

TAG 1 · ZÄHLEN
Sprich zwei Minuten frei über deine Arbeit. Nimm auf.
Zähl deine Füllwörter.
Meine Zahl: [.....] Meine Lieblinge: [.....]

TAG 2 · MUND ZU
Sprich zwei Minuten. Immer wenn ein Äh kommen will:
Mund zu, eine Sekunde, weiter.

TAG 3 · LANGSAMER
Sprich dieselben zwei Minuten 20 Prozent langsamer.
Wer langsamer spricht, braucht weniger Füller.

TAG 4 · DIE BEWUSSTE PAUSE
Setz nach jedem wichtigen Satz zwei Sekunden Stille.
Zähl innerlich: einundzwanzig, zweiundzwanzig.

TAG 5 · ÜBERGÄNGE
Füllwörter kommen oft zwischen zwei Gedanken.
Ersetze „Äh, also, dann“ durch eine Pause und
einen klaren Übergang: „Der zweite Punkt: …“

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

TAG 6 · AM TELEFON

Ein echtes Telefonat, nur mit Pausen statt Ähs.

TAG 7 · NOCH EINMAL ZÄHLEN

Dieselbe Aufnahme wie an Tag 1.

Meine Zahl heute: [.....]

DIE GOLDENE REGEL

Lieber eine Sekunde nichts als ein Äh.

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist die Abschrift meiner letzten Präsentation. Zähl meine Füllwörter, sag mir meine drei häufigsten und an welchen Stellen sie gehäuft auftreten."

„Gib mir zehn klare Übergangssätze, mit denen ich von einem Punkt zum nächsten komme, ohne ‚äh, also' zu sagen."

„Stell mir fünf Fragen zu meiner Arbeit, eine nach der anderen. Ich antworte schriftlich, und du markierst jede Stelle, an der ich mit einem Füllwort anfange."

PROFI-TIPP · DER ZÄHLER

Lass einen Kollegen in deinem nächsten Meeting deine Füllwörter auf einem Zettel zählen. Nicht zum Schämen, sondern als Startwert. Nach sieben Tagen zählt er noch einmal.

WAS ALS FÜLLWORT ZÄHLT

Nicht nur Äh und Ähm. Auch Also, Sozusagen, Quasi, Halt, Ja, Genau und Eigentlich am Satzanfang. Jeder hat seine Lieblinge. Finde deine zwei, dann weißt du, worauf du achten musst.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Äh bemerken. Mund zu. Eine Sekunde. Weiter. Lieber nichts als ein Füllwort.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So machst du die Übung richtig

Eine Woche, jeden Tag höchstens zehn Minuten. Am besten zur selben Uhrzeit, damit es zur Gewohnheit wird.

1. **Startwert messen**
   Am ersten Tag zählst du ehrlich. Ohne Startwert siehst du keinen Fortschritt.

2. **Eine Sache pro Tag**
   Jeden Tag nur die eine Übung. Nicht alles auf einmal.

3. **Laut sprechen**
   Im Kopf geht es nicht. Füllwörter entstehen beim Sprechen.

4. **Aufnehmen**
   Das Handy hört, was du überhörst.

5. **Vergleichen**
   Am siebten Tag dieselbe Aufnahme wie am ersten. Der Unterschied motiviert.

TIPP · NICHT VERBIETEN

Wer sich jedes Äh verbietet, verkrampft. Ziel ist nicht null, sondern deutlich weniger. Ein Äh pro Minute hört niemand.

ACHTUNG · NICHT ERSETZEN

Aus Äh darf nicht Also werden. Wer ein Füllwort durch ein anderes ersetzt, hat nichts gewonnen. Die Antwort ist die Pause.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Dieselbe Antwort, zweimal

Ein Teamleiter wird in der Bereichsrunde gefragt, wie das Projekt steht. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

VORHER	„Äh, ja, also, wir sind sozusagen, ähm, auf einem guten Weg, also, quasi im Plan, äh, bis auf die Schnittstelle.“ Elf Sekunden, sechs Füllwörter.
PAUSE	Er schließt den Mund, eine Sekunde, atmet ein.
KERNSATZ	**„Wir sind im Plan.“**
PAUSE	Zwei Sekunden Stille.
DETAIL	„Offen ist nur die Schnittstelle. Die steht bis Freitag.“ Fünf Sekunden, kein Füllwort.

WAS DU HIER SIEHST

Die zweite Antwort ist kürzer und klingt trotzdem nach mehr Überblick, weil die Pausen dem Publikum Zeit geben, mitzudenken.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Nimm dich heute zwei Minuten auf, wie du über deine Arbeit sprichst, und zähl deine Füllwörter. Das ist dein Startwert für die sieben Tage.

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.