NEOP

GUIDE · DU BIST DER REDE WERT · DER ERSTE SATZ

Entschuldige dich nie dafür, dass du redest.



Das aus dem Reel, nur komplett: zehn Einstiegssätze statt einer Entschuldigung. Damit dein erster Satz Vertrauen schafft, statt es zu verspielen.

TIM CHRISTOPHER GASSE · @TIMCHRISTOPHERGASSE · NOVEMBER 2026

1 **Die Falle**
Warum „Ich bin ein bisschen nervös“ dir schadet.

2 **Zehn Einstiegssätze**
Für Vortrag, Meeting, Pitch und Rede.

3 **Ein Beispiel**
Derselbe Anfang, einmal klein, einmal stark.

TEIL 1 · WORUM ES GEHT

Nervös sein ist okay. Es anzukündigen nicht.

Dein erster Satz: „Ich bin ein bisschen nervös." Und ab da glaubt dir keiner mehr.

Vielleicht sagst du auch: „Ich bin kein großer Redner." Oder: „Ich halte es kurz, ich will Sie nicht langweilen." Du willst sympathisch sein und machst dich klein, bevor du überhaupt angefangen hast. Das Publikum nimmt dich beim Wort. Es sucht ab jetzt nach Zeichen von Nervosität und findet sie. Dabei hätte die Nervosität meistens keiner bemerkt, wenn du sie nicht erzählt hättest.

DER ANFANG IN FÜNF SCHRITTEN

01
Nichts über dich
Dein erster Satz handelt vom Thema oder vom Publikum, nicht von dir.

02
Ankommen
Du gehst nach vorn, stellst dich hin und schaust ins Publikum.

03
Atmen
Einmal ein und tief aus. Länger aus als ein.

04
Erster echter Satz
Du startest mit einem Satz, der Inhalt hat.

05
Weiter
Die Nervosität ist noch da. Sie darf mitkommen, sie muss nur nicht reden.

GUT ZU WISSEN

Nervosität ist von außen viel weniger sichtbar, als sie sich von innen anfühlt. Das Herz rast, die Hände sind kalt, aber das Publikum sieht einen Menschen, der vorne steht und anfängt. **Die Nervosität merkt meistens keiner. Außer du erzählst es.**

TEIL 2 · DIE EINSTIEGSSÄTZE

Zehn Einstiegssätze statt einer Entschuldigung

Such dir einen Satz aus, der zu deinem Anlass passt, und füll die **[eckigen Klammern]** aus. Schreib ihn auf eine Karte, damit er sitzt, egal wie aufgeregt du bist.

ZEHN EINSTIEGSSÄTZE · STATT EINER ENTSCHULDIGUNG

1 · DIE ZAHL
„[Zahl]. So viel [Bedeutung] in [Zeitraum].“

2 · DIE FRAGE
„Wer von Ihnen hat schon einmal [Erfahrung]?“

3 · DAS BILD
„Stellen Sie sich vor, es ist [Zeitpunkt], und [Szene].“

4 · DIE BEHAUPTUNG
„[Überraschende Aussage zu deinem Thema].“

5 · DIE GESCHICHTE
„Letzte Woche [kurzer Moment aus dem Alltag].“

6 · DER NUTZEN
„In den nächsten [Minuten] erfahren Sie, wie [Nutzen].“

WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE →

7 · DER BEZUG ZUM PUBLIKUM

„Sie alle kennen [gemeinsame Situation].“

8 · DAS ZITAT AUS DEM RAUM

„Gestern hat mir [Person] gesagt: [Satz].“

9 · DAS PROBLEM

„Wir haben ein Problem: [Problem in einem Satz].“

10 · DER KLARE START

„Ich zeige Ihnen heute drei Dinge: [1], [2], [3].“

MEIN ERSTER SATZ

[.....]

DIE GOLDENE REGEL

Der erste Satz handelt nie von dir.

DREI PROMPTS, MIT DENEN CLAUDE DIR HILFT

„Hier ist das Thema meines Vortrags und mein Publikum. Schreib mir zu jedem der zehn Muster einen passenden ersten Satz.“

„Ich fange meine Präsentationen immer mit einer Entschuldigung oder einer Agenda an. Hilf mir, einen Einstieg zu finden, der in den ersten zehn Sekunden Interesse weckt.“

„Ich bin vor Auftritten sehr nervös. Gib mir eine Routine für die letzten fünf Minuten vor dem Start, mit Atmung und erstem Satz.“

PROFI-TIPP · DEN ERSTEN SATZ AUSWENDIG

Den Rest darfst du frei sprechen, den ersten Satz nicht. Wer den Anfang sicher hat, kommt in den Fluss. Sag ihn vorher fünfmal laut.

WAS DU STATTDESSEN STREICHST

„Ich bin kein großer Redner“, „Ich will Sie nicht lange aufhalten“, „Ich bin etwas aufgeregt“, „Ich weiß nicht, ob das jetzt so spannend ist“. Jeder dieser Sätze senkt die Erwartung, und das Publikum folgt ihr.

SPICKZETTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Nichts über dich. Ausatmen. Erster echter Satz. Die Nervosität darf mit, aber sie redet nicht.

TEIL 3 · ANLEITUNG

So findest du deinen ersten Satz

Plan zehn Minuten ein. Am besten, nachdem der Inhalt steht und bevor du die Folien feilst.

1. **Publikum klären**
   Wer sitzt da, und was beschäftigt diese Menschen gerade?

2. **Muster wählen**
   Zahl beim Vorstand, Frage beim Team, Geschichte bei der Keynote.

3. **Satz schreiben**
   Unter 15 Wörtern, ohne ich, ohne Entschuldigung.

4. **Laut sagen**
   Fünfmal laut. Wenn du stolperst, wird der Satz kürzer.

5. **Ritual bauen**
   Vor dem Auftritt: einmal tief ausatmen, ersten Satz innerlich sagen, losgehen.

TIPP · DIE ATEMROUTINE

Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus, fünfmal. Das langsame Ausatmen beruhigt den Puls und gibt dir die ersten Sekunden vorne Ruhe.

ACHTUNG · AUCH NICHT ALS WITZ

„Ich bin ja kein Profi, haha“ ist dieselbe Entschuldigung mit Lachen. Das Publikum lacht vielleicht, aber es glaubt es auch.

TEIL 4 · BEISPIEL-ERGEBNIS

Derselbe Anfang, zweimal

Eine Teamleiterin stellt auf dem Bereichsmeeting zum ersten Mal ihr Projekt vor. Beispiel gekürzt, alle Angaben erfunden.

VORHER	„Ja, hallo, ich bin ein bisschen aufgeregt, ich mache das nicht so oft. Ich halte es auch kurz, ich will Sie nicht langweilen.“ Die Ersten greifen zum Handy, bevor es losgeht.
ANKOMMEN	Sie geht nach vorn, stellt sich in die Mitte, schaut in den Raum.
ATMEN	Einmal ein, lange aus.
ERSTER SATZ	**„Jede Woche verlieren wir vier Stunden pro Team mit Doppelarbeit.“**
WEITER	„Ich zeige Ihnen, wie wir sie zurückholen.“ Der Raum hört zu. Ihre Hände zittern noch, aber das sieht keiner.

WAS DU HIER SIEHST

Sie war beim zweiten Mal genauso nervös. Der Unterschied: Diesmal hat sie es niemandem erzählt.

DEINE AUFGABE FÜR HEUTE

Schreib den ersten Satz deines nächsten Auftritts auf eine Karte, nach einem der zehn Muster. Sag ihn heute fünfmal laut.

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.