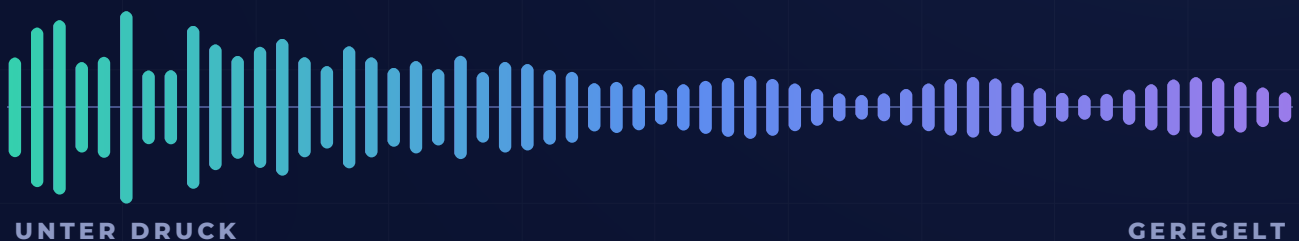


Der Zustand entscheidet

Unter Druck geht selten das Wissen verloren. Es ist nur nicht mehr abrufbar. Der Zustand im Moment entscheidet, ob du auf das zugreifen kannst, was du kannst. Dieses Paper macht genau das trainierbar — in zehn Schritten mit zehn Übungen, die zusammen keine halbe Stunde brauchen.



Lesen

Du erkennst dein Frühwarnzeichen, bevor es in die Stimme geht, und weißt, welche Situationen es auslösen. Ein Signal reicht — deins.

Regeln

Drei Griffe, die in 30 Sekunden wirken: Atem, Boden und Blick, Stimme. Von außen sieht niemand, dass du sie benutzt.

Handeln

Ein Check-in von 60 Sekunden vor dem Termin, ein festes Ritual danach. Damit endet die Nacharbeit im Kopf.

Ein Arbeitspapier von Tim Christopher Gasse · für Fach- und Führungskräfte, die unter Druck sprechen müssen.

Warum Wissen nicht reicht

Es gibt einen Moment, den kein Vorbereitungsplan abdeckt: die letzten Sekunden vor der Tür. Alles ist gedacht, alles ist geschrieben, alles ist da. Ob du in diesen Sekunden darankommst, ist eine andere Frage.



Timo Sternemann
und sein „zweites Gehirn“

Ich habe in Trainings oft ein Gehirnmodell dabei. Nicht, weil wir hier Neurologie betreiben — sondern weil damit eine Sache sofort auf dem Tisch liegt: Unter Druck entscheidet nicht, was du weißt. Es entscheidet, in welchem Zustand du gerade bist.

Dein Wissen ist in diesem Moment nicht weg. Es ist nur nicht greifbar. Wer das einmal verstanden hat, hört auf, sich noch besser vorzubereiten — und fängt an, an der Stellschraube zu arbeiten, die im Moment wirklich zählt.

Genau dafür ist dieses Paper gebaut: erst den Zustand **lesen**, dann **regulieren**, dann **handeln**. Zehn Schritte, zehn Übungen, ein Check — in einer halben Stunde durchgearbeitet.

WAS DICH ERWARTET

- **Die Lage** — vier Situationen, ein Muster
- **Das Modell** — vier Stationen, eine Reihenfolge
- **Signal** — Schritte 01 bis 03
- **Zustand** — Schritte 04 und 05
- **Regulation** — Schritte 06 bis 08
- **Handlung** — Schritte 09 und 10

LEITSATZ BEI NEOP

Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.

Vier Situationen, ein Muster

Vier Ausgangslagen bringen die meisten Menschen in unsere Trainings. Sie klingen verschieden und sind dasselbe: Der Zustand kippt, und der Zugriff auf das eigene Können geht mit.

Vor dem Auftritt

Der Text sitzt, aber der Atem wird flach und die Stimme eng. Die ersten zwei Sätze klingen nach jemand anderem.

Mitten im Gegenwind

Eine kritische Rückfrage — und die gute Antwort kommt zwei Sekunden zu spät. Danach läuft der Rest auf halber Kraft.

Termin an Termin

Acht Stunden im Takt, kein Umschalten dazwischen. Am Nachmittag wird der Ton kürzer, ohne dass es jemand beabsichtigt.

Danach nicht abschalten

Der Kopf spielt die Szene abends noch dreimal. Er sucht Fehler, nicht Erkenntnisse — und findet immer welche.

Das Muster dahinter

In allen vier Fällen fehlt kein Wissen. Es fehlt **Zugriff**. Und die Bedingungen dafür werden nicht besser: Beschäftigte werden im Schnitt alle zwei Minuten unterbrochen, **275-mal am Tag** durch Meetings, Mails und Chats. Knapp die Hälfte erlebt die eigene Arbeit als chaotisch und zerstückelt.

Microsoft Work Trend Index 2025, Sonderbericht zum durchgängigen Arbeitstag · Basis: Microsoft-365-Signale und 31.000 Befragte

Dieses Paper ist Training, keine Therapie. Wenn Druck dauerhaft auf Schlaf, Stimmung oder Gesundheit geht, gehört das in fachliche Hände — dafür sind zehn Übungen der falsche Ort.

Vom Signal zur Handlung

Wer eine Station überspringt, arbeitet gegen sich: Regulation ohne gelesenes Signal kommt zu spät, Handlung ohne Regulation trägt den alten Zustand in den Raum.



Der Regelkreis der Präsenz — vier Stationen, immer in dieser Reihenfolge.

Warum die Reihenfolge zählt

Die meisten starten bei Station 04 und arbeiten an Formulierungen, während der Zustand unbemerkt weiterläuft. Die ersten drei Stationen kosten zusammen weniger als eine Minute — und entscheiden, was die vierte wert ist.

EINSTIEG · 5 MINUTEN

Deine letzte schwierige Situation

Nimm einen Termin der letzten zwei Wochen, der nicht so lief wie geplant, und geh die vier Stationen durch:

- 1 **Signal** — Was hat dein Körper gemeldet, und wann zuerst?
- 2 **Zustand** — Wie hättest du ihn in drei Worten beschrieben?
- 3 **Regulation** — Was hättest du in 30 Sekunden tun können?
- 4 **Handlung** — Welcher erste Satz wäre daraus geworden?

Der Körper meldet zuerst

Dein Zustand ändert sich, bevor du es denkst — und die Meldung kommt aus dem Körper. Diese eine Stelle zu kennen, ist der ganze erste Teil.

01 Körpersignale lesen

Druck zeigt sich zuerst an fünf Stellen: Atem, Kiefer, Schultern, Hände, Blick. Bei den meisten Menschen meldet sich immer dieselbe zuerst — und sie ist früher dran als jeder Gedanke.

ÜBUNG · 2 MINUTEN

Geh die fünf Stellen einmal von oben nach unten durch und notiere die eine, die sich zuerst meldet. Prüfe die Notiz nach deinem nächsten anspruchsvollen Termin.

02 Dein Frühwarnzeichen benennen

Ein Signal reicht. Wer auf fünf achtet, achtet auf keins. Gib deinem Zeichen einen Namen in Alltagssprache — flacher Atem, harter Kiefer, kalte Hände. Ein Name macht das Signal mitten im Gespräch abrufbar.

ÜBUNG · 60 SEKUNDEN

Schreib einen Satz auf: „Wenn es eng wird, merke ich es zuerst an meinem ____“ Sag ihn einmal laut. Was du aussprichst, erkennst du später schneller wieder.

03 Auslöser sammeln

Zustände kommen nicht zufällig. Sie hängen an Situationen: der Blick in die Runde, die Rückfrage von oben, die Minute vor der Tür. Drei notierte Auslöser reichen für ein Muster.

ÜBUNG · EINE WOCHE, 30 SEKUNDEN AM TAG

Notiere jeden Abend eine Situation, in der dein Frühwarnzeichen aufgetreten ist. Am siebten Tag markierst du, was sich wiederholt — das ist dein Auslöser, alles andere war Tagesform.

Deine Skala, deine Worte

Angespannt ist keine Information. Eine Zahl ist eine. Aus einem diffusen Gefühl wird damit eine Entscheidung: halten oder regulieren.



Es gilt nicht je ruhiger, desto besser. Zu flach wirkt teilnahmslos, zu hoch wird hektisch. Dazwischen liegt dein Arbeitsfenster.

04 Deine Skala definieren

Zehn Stufen, drei Ankerpunkte, eigene Worte. Fremde Begriffe helfen nicht — du musst die Zahl im Termin in einer Sekunde vergeben können, ohne darüber nachzudenken.

ÜBUNG · 5 MINUTEN

Beschreibe in eigenen Worten, was bei dir eine 3, eine 6 und eine 9 bedeutet — jeweils an Atem, Stimme und Sprechtempo festgemacht.

05 Dein Arbeitsfenster festlegen

Die meisten arbeiten zwischen 4 und 7 am besten: wach genug für Aufmerksamkeit, ruhig genug für klare Sätze. Dein Fenster darf danebenliegen — nur die 1 ist nie das Ziel.

ÜBUNG · 3 MINUTEN

Denk an einen Termin, in dem du richtig gut warst. Welche Zahl war das? Markiere sie auf der Skala. Ab jetzt ist sie dein Zielwert — vor jedem wichtigen Gespräch.

Dreißig Sekunden reichen

Regulation ist kein Rückzug. Sie ist ein Griff, der den Zustand um ein bis zwei Stufen verschiebt — im Sitzen, im Stehen und mitten im Gespräch. Drei Griffe genügen.

06 Länger ausatmen

Der schnellste Hebel ist der Atem — genauer: die Ausatmung. Vier Zähler ein, sechs Zähler aus. Sechs Züge dauern rund 30 Sekunden und sind von außen nicht zu sehen.

ÜBUNG · 30 SEKUNDEN

Sechs Züge: durch die Nase ein auf vier, ruhig durch den leicht geöffneten Mund aus auf sechs. Danach die Skala noch einmal abfragen — die Zahl ist der Beweis.

07 Boden und Blick

Unter Druck verengt sich der Blick, und das Gewicht wandert nach vorn. Beides lässt sich in Sekunden umkehren. Der Raum wird wieder groß, und mit ihm der eigene Handlungsspielraum.

ÜBUNG · 20 SEKUNDEN

Beide Fußsohlen spüren, Gewicht gleichmäßig verteilen. Dann drei feste Punkte im Raum ansehen: links, Mitte, rechts. Erst danach sprechen.

08 Stimme tief anlegen

Die Stimme verrät den Zustand als Erstes: Sie steigt und wird schnell. Ein leises Summen legt sie tiefer, ein langsam gesprochener erster Satz hält sie dort.

ÜBUNG · 20 SEKUNDEN

Zweimal leise summen, bis du die Schwingung im Brustbein spürst. Dann den ersten Satz halb so schnell sprechen wie gewohnt. Punkt am Ende, dann eine Pause.

Vor dem Termin, nach dem Termin

Zwei Momente entscheiden mehr als die Vorbereitung dazwischen: die Minute vor der Tür und die halbe Stunde danach. Beide lassen sich festlegen, statt sie dem Tag zu überlassen.

09 Check-in vor dem Termin

Sechzig Sekunden vor der Tür bringen mehr als die letzte Stunde Feinschliff. Drei Handgriffe, immer dieselben, immer in derselben Reihenfolge. Nach dem dritten Mal läuft es von selbst.

ÜBUNG · 60 SEKUNDEN VOR DER TÜR

Erstens: Skala — wo stehe ich gerade? Zweitens: Regulation — sechs Züge oder Boden und Blick. Drittens: erster Satz — einmal laut und langsam. Dann rein.

10 Nacharbeit stoppen

Nach dem Termin läuft der Kopf weiter und sucht Fehler statt Erkenntnisse. Ein festes Ritual beendet die Schleife: ein Zeitfenster, drei Fragen, Schluss. Was danach kommt, gehört in den nächsten Termin, nicht in diesen Abend.

ÜBUNG · 3 MINUTEN, DIREKT DANACH

Stell dir drei Minuten. Beantworte schriftlich: Was hat gewirkt? Was mache ich beim nächsten Mal anders? Was lasse ich hier? Dann steh auf und wechsle den Raum.

Wenn wenig Zeit bleibt

Aus zehn Schritten wird im Alltag oft einer. Nimm diesen: **sechs Züge und ein erster Satz**, laut gesprochen, bevor du den Raum betrittst. Das ist die kleinste Einheit, die spürbar etwas ändert — und die einzige, die auch an einem vollen Tag übrig bleibt.

Dein Check vor dem Ernstfall

Vier Blöcke, sechzehn Haken. Geh sie einmal in Ruhe durch, bevor der nächste kritische Termin ansteht. Später reicht der Block, an dem es zuletzt geklemmt hat — das ist fast immer derselbe.

SIGNAL

- ✓ Ich kenne meine erste Körperstelle
- ✓ Mein Frühwarnzeichen hat einen Namen
- ✓ Drei Auslöser sind notiert
- ✓ Ich prüfe sie nach jedem großen Termin

ZUSTAND

- ✓ Meine Skala hat drei Ankerpunkte
- ✓ 3, 6 und 9 sind in eigenen Worten beschrieben
- ✓ Ich kenne meinen Zielwert
- ✓ Ich vergebe die Zahl in einer Sekunde

REGULATION

- ✓ Sechs Züge sitzen: vier ein, sechs aus
- ✓ Boden und Blick laufen ohne Nachdenken
- ✓ Ich summe vor wichtigen Auslösern
- ✓ Ich prüfe die Skala nach der Regulation

HANDLUNG

- ✓ Mein Check-in dauert 60 Sekunden
- ✓ Der erste Satz wird laut geübt
- ✓ Mein Abschlussritual hat ein Zeitfenster
- ✓ Ich verlasse danach den Raum

LEITSATZ BEI NEOP

Ich wirke, weil ich präsent bin – nicht, weil ich perfekt bin.

So arbeiten wir weiter

Zehn Schritte allein durchzuarbeiten, bringt dich weit. Der Rest entsteht unter Beobachtung: wenn jemand sieht, was dein Zustand mit deiner Wirkung macht, und im richtigen Moment eingreift.

Presence & Performance Lab

Wirkung mit System
presence-performance-lab.de

Speaking Leaders

Executive Presence
 Mentoring
speaking-leaders.de

The New Speaker Code

Inhouse Speaker-Ausbildung
thenewspeakercode.de



Malena Gahr

Kundenkommunikation
 und Seminarplanung



Natalie Bertram

Seminarmanagement

DEINE ANSPRECHPARTNERINNEN

Melde dich bei Malena oder Natalie, wenn du wissen willst, welches Format zu deiner Situation passt. Beide kennen die Programme im Detail und sagen dir auch, wenn gerade keines davon das Richtige ist.

Erstgespräch statt Angebot

30 Minuten, in denen wir deine Ausgangslage sortieren
 — kostenfrei und ohne Verkaufsrunde.

Erstgespräch buchen

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de