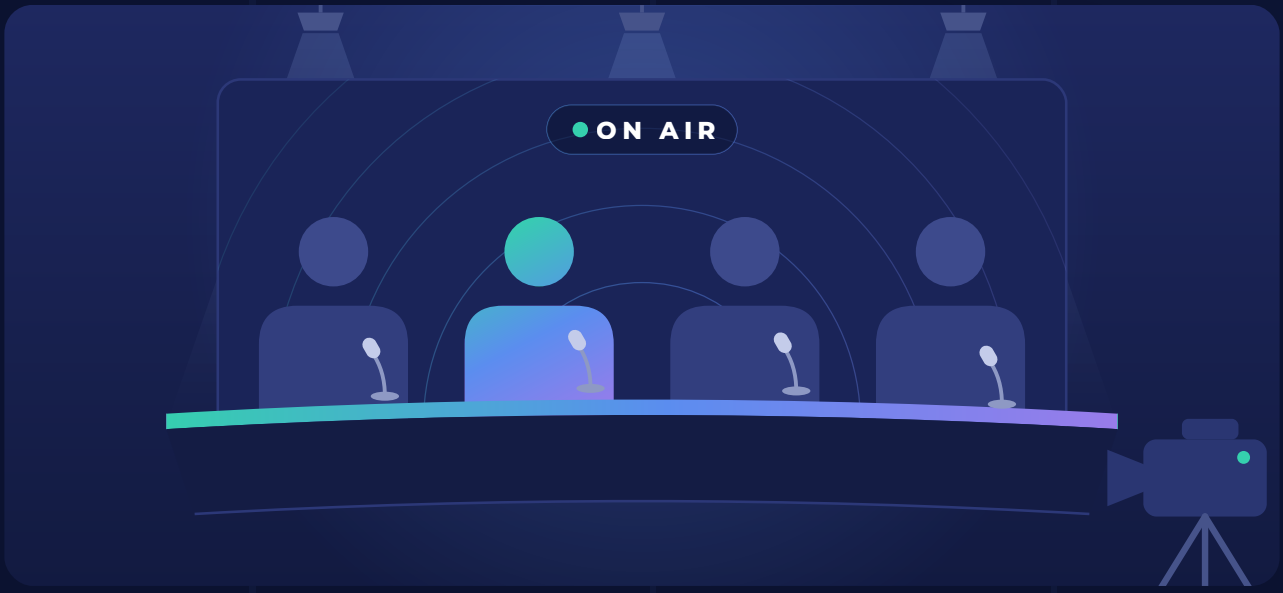
NEOP

PRESENCE PAPER · MEDIENAUFTRITT

Auf Sendung
klar im Satz, ruhig im Bild

Das rote Licht geht an, die Moderation wendet sich dir zu, und gegenüber sitzt jemand, der es anders sieht. Dieses Paper zeigt dir, wie du in Talkshow, TV-Interview und Diskussionsrunde **deine Botschaft setzt, Gegenwind souverän parierst** und dabei so ruhig wirkst, wie du es dir wünschst.



Botschaft setzen

Ein Satz, der hängen bleibt, auch wenn dein Beitrag gekürzt wird.

Konter parieren

Einwände vorhersehen und ruhig zur eigenen Linie zurückführen.

Ruhe ausstrahlen

Mimik, Gestik und Pausen, die Sicherheit zeigen.

DU KENNST DAS

Gleich bist du dran, *und alle schauen zu*

Du bist eingeladen, weil du etwas zu sagen hast. Deine Expertise ist unbestritten. Und trotzdem ist das Studio ein anderer Ort als dein Besprechungsraum: Licht, Kameras, eine Uhr, die niemand laut ausspricht, und Menschen, die dich gern aus dem Konzept bringen würden.

- Die Moderation stellt **die eine Frage**, auf die du dich nicht vorbereitet hast.
- Dein Gegenüber **fällt dir ins Wort**, und du verlierst den Faden.
- Du sagst viel Richtiges, aber am Ende bleibt **kein Satz** von dir hängen.
- Im Mitschnitt siehst du ein **Gesicht, das du so nicht kennst**: angespannt, ernster als gemeint.

Für dich

Du gehst mit einem klaren Plan ins Studio und kommst mit dem Gefühl heraus, gezeigt zu haben, wofür du stehst.

Für dein Team

Ihr bereitet Auftritte gemeinsam vor: Botschaft, Einwände, Rollen. Niemand geht allein in die Sendung.

Fürs Unternehmen

Jeder Auftritt zahlt auf Vertrauen und Haltung ein, statt im Ernstfall Schaden zu begrenzen.

DIE GUTE NACHRICHT

Souveränität vor der Kamera ist Handwerk

Niemand wird als Talkshow-Gast geboren. Was im Studio gelassen wirkt, ist vorbereitet, geübt und wiederholt. Genau dieses Handwerk findest du auf den folgenden Seiten.

NEOP

EDITORIAL

Wer auf Sendung geht, *braucht eine Linie*

Eine Sendung verzeiht wenig. Antworten werden gekürzt, Gesichter in Großaufnahme gezeigt, und wer zögert, verliert das Wort an jemanden, der schneller ist. Unser Gründer Tim Christopher Gasse kennt beide Seiten: als Fernsehjournalist und Moderator, der viele Jahre Diskussionsrunden geleitet hat, und heute als Coach, der Menschen auf genau diese Momente vorbereitet. Aus dieser Arbeit stammen die Werkzeuge in diesem Paper.

EINSTIEG

04 Was im Studio anders ist
05 Der Denkfehler
06 Das Modell

BOTSCHAFT

07 Ein Satz für morgen früh
08 Das Botschaftshaus
09 Antworten, die man schneiden kann
10 Brücken bauen

KONTER

11 Das Einwand-Radar
12 Die Konter-Formel
13 Wenn jemand dazwischenredet
14 Fallen erkennen
15 Wenn es persönlich wird

KÖRPER

16 Die Kamera sieht alles
17 Wohin mit dem Blick
18 Gesten im Sitzen
19 Zuhören ist Auftritt

RUHE

20 Ruhe ist hörbar
21 Die Pause gehört dir
22 Der Countdown
23 Lampenfieber nutzen

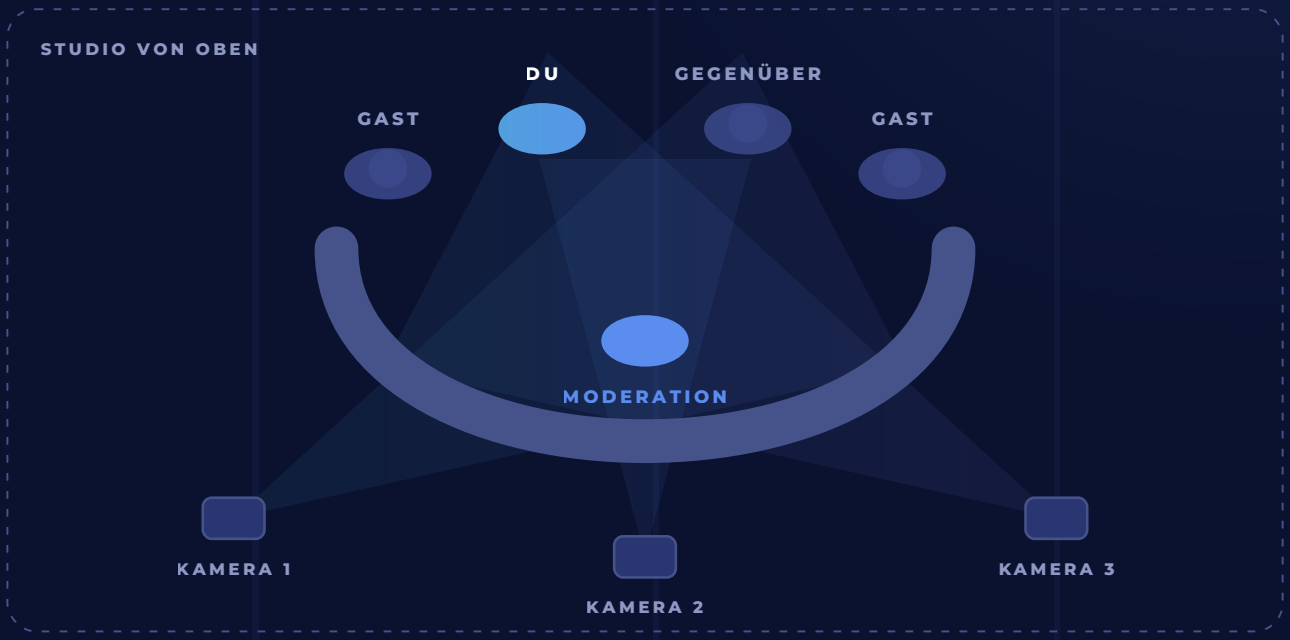
ABSCHLUSS

24 Aus der Praxis
25 Sieben Tage bis zur Sendung
26 Der Check
27 Die Essenz
28 Über den Autor
29 So geht es weiter
30 Kontakt

DIE LAGE

Was im Studio anders ist

Im Meeting kannst du nachfragen, ausholen, eine Folie zeigen. Im Studio nicht. Vier Bedingungen verändern, wie du sprechen und wirken musst.



01

Die Zeit gehört dir nicht

Die Moderation verteilt das Wort. Deine Antwort muss in kurzer Zeit tragen.

02

Die Kamera schneidet mit

Auch wenn du schweigst, kann das Bild bei dir sein.

03

Das Gegenüber will gewinnen

Eine Runde ist kein Fachgespräch, sondern ein Wettbewerb um Zustimmung.

04

Das Publikum ist woanders

Entscheidend sind die Menschen vor dem Bildschirm, nicht die im Studio.

Recht haben *ist nicht gewinnen*

Viele Gäste gehen mit dem Ziel ins Studio, das Gegenüber zu widerlegen. Das kostet Kraft, macht den Ton schärfer und überzeugt selten. Wer die Runde für sich entscheidet, hat **die Zuschauer erreicht**, nicht den Gegner bekehrt.



DER DENKFEHLER

Ich muss jedes Argument kontern

Du springst auf jede Provokation an, wirst lauter und redest am Ende über das Thema des anderen.

DIE HALTUNG

Ich bleibe bei meiner Linie

Du nimmst Einwände ernst, ordnest sie kurz ein und kehrst ruhig zu deiner Botschaft zurück.

REFLEXION

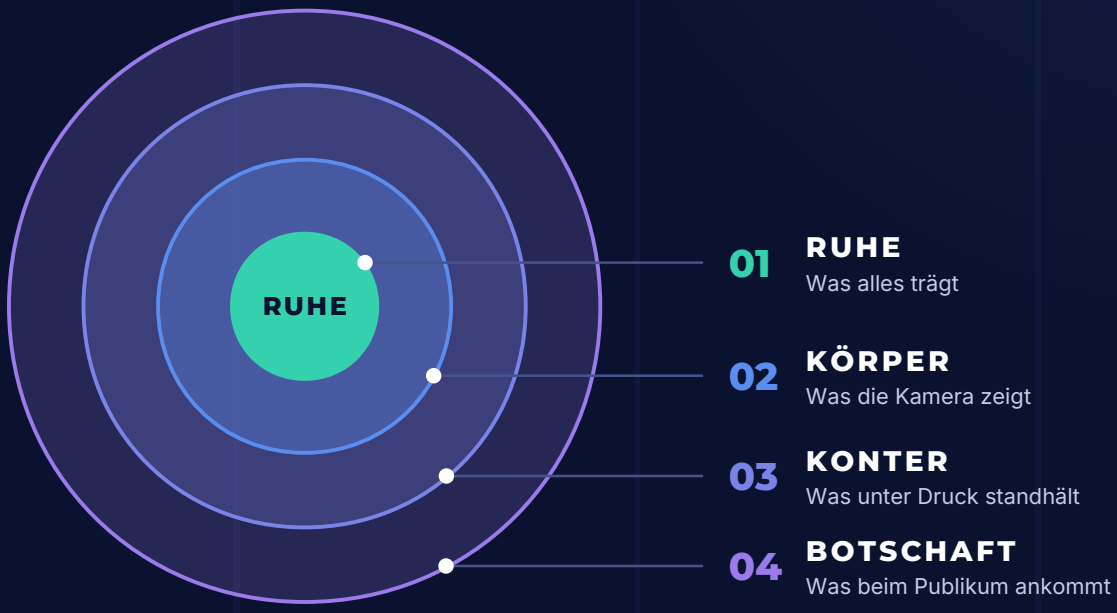
Wen willst du eigentlich erreichen?

Stell dir eine konkrete Person vor, die zu Hause zuschaut. Was soll sie nach der Sendung über dich und dein Thema denken? Diese Person ist dein eigentliches Gegenüber.

DAS MODELL

Der Sendekreis

Ein souveräner Auftritt hat vier Schichten. Sichtbar wird die Botschaft, getragen wird sie von innen: **Vorbereitet wird von außen nach innen, gewirkt wird von innen nach außen.**



01 RUHE
Dein innerer Zustand. Wer ruhig ist, hört zu, denkt klar und lässt sich nicht treiben.

02 KÖRPER
Mimik, Blick und Gesten zeigen, ob die Ruhe echt ist. Die Kamera vergrößert jedes Signal.

03 KONTER
Einwände, Unterbrechungen, Fallen. Hier zeigt sich, ob deine Linie hält.

04 BOTSCHAFT
Der Satz, den die Zuschauer mitnehmen. Alles andere dient ihm.

NEOP

Ein Satz *für morgen früh*

Stell dir vor, jemand erzählt am nächsten Morgen beim Frühstück von der Sendung. Welchen Satz von dir gibt er weiter? Wenn du darauf keine Antwort hast, hat der Zuschauer auch keine.

DER FRÜHSTÜCKSTEST

Deine Kernbotschaft erfüllt drei Bedingungen

Sie ist kurz: ein Satz, den man ohne Luftholen sprechen kann. **Sie ist konkret:** ein Bild oder eine Folge statt eines Fachbegriffs. **Sie ist deine:** eine Haltung, keine Pressemitteilung.

SO NICHT

„Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz zur Transformation unserer Standortstruktur."

SO

„Wir bauen um, damit hier in zehn Jahren noch gearbeitet wird."

ÜBUNG

Drei Fassungen, eine Botschaft

Schreib deine Kernbotschaft dreimal auf: einmal so, wie du sie intern sagen würdest, einmal für deine Nachbarin, einmal als Überschrift. Behalte die Fassung, die du laut sprechen kannst, ohne auf den Zettel zu schauen.

15 MINUTEN · EINMAL PRO TERMIN

NEOP

Das Botschaftshaus

Eine Kernbotschaft allein wirkt behauptet. Erst mit Stützen wird sie belastbar. Das Botschaftshaus ordnet dein Material so, dass du in jeder Antwort schnell findest, was du brauchst.



SO NUTZT DU ES

Drei Stützen reichen

Für jede Säule eine Sache, mehr nicht: **eine belastbare Tatsache**, **ein Beispiel** mit Ort und Menschen, **ein Bild**, das man vor sich sieht. Wer zehn Belege mitbringt, nutzt am Ende keinen.

ÜBUNG

Dein Haus auf eine Karte

Übertrage dein Botschaftshaus auf eine Karteikarte im Querformat. Oben der Kernsatz, darunter drei Stichworte. Diese Karte ist dein Spickzettel bis zur Maske, danach brauchst du sie nicht mehr.

20 MINUTEN · AM VORTAG

Antworten, die man *schneiden kann*

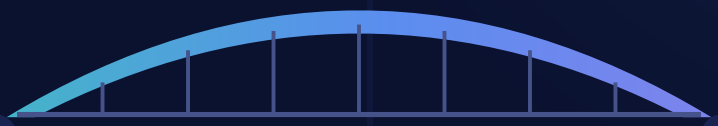
Im Fernsehen wird gekürzt. Wenn dein wichtigster Gedanke erst am Ende kommt, fällt er zuerst heraus. Bau jede Antwort deshalb so, dass **der erste Satz allein stehen kann**.



01 KERNSATZ	Beginne mit der Antwort, nicht mit der Vorgeschichte.
02 STÜTZE	Ein Beleg, ein Beispiel oder ein Bild aus deinem Botschaftshaus.
03 LANDUNG	Kehre mit anderen Worten zum Kernsatz zurück und hör dann auf.

Brücken bauen

Nicht jede Frage führt zu deiner Botschaft. Ausweichen merkt jeder. Die Brücke ist der ehrliche Weg: Du nimmst die Frage auf und führst sie in einem Satz dorthin, wo du hinwillst.



DIE FRAGE
kurz aufnehmen
nicht ausweichen

DIE BRÜCKE
ein Satz, der überleitet, ohne die Frage zu ignorieren

DEINE BOTSCHAFT
klar setzen
mit Beleg

Weiten

„Das ist ein Teil davon. Entscheidender ist …“

Einordnen

„Dahinter steht eine größere Frage, nämlich …“

Zuspitzen

„Wenn ich eines dazu sagen darf, dann das: …“

ÜBUNG

Fünf Fragen, eine Brücke

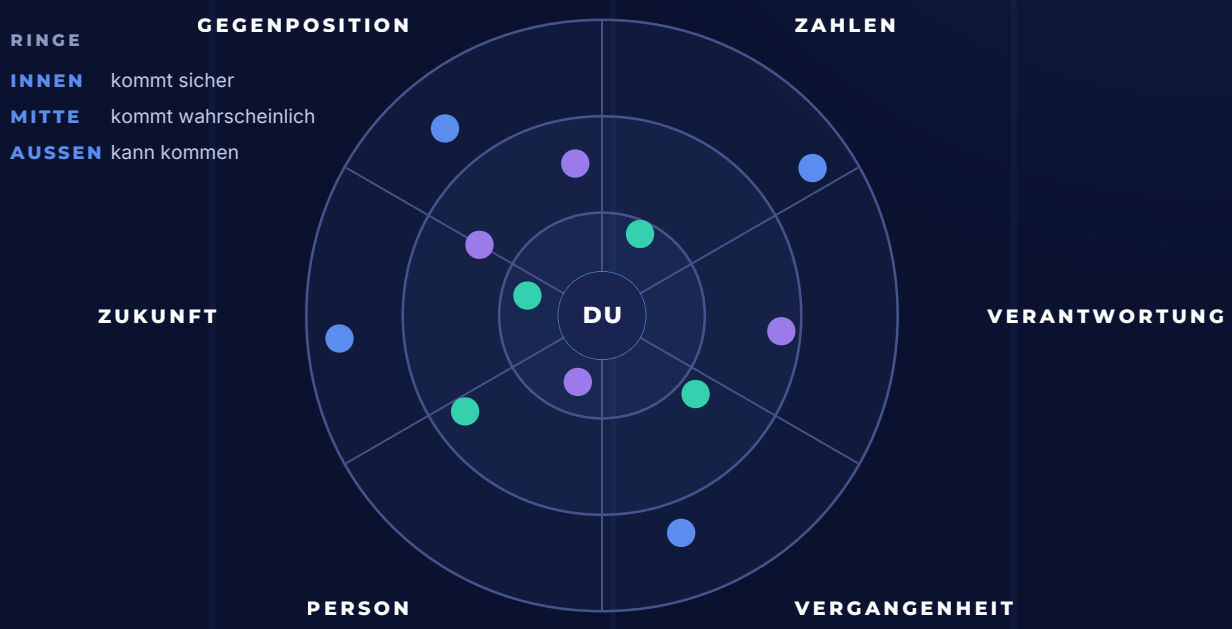
Lass dir von einer Kollegin fünf Fragen stellen, die bewusst neben deinem Thema liegen. Beantworte jede in zwei Sätzen: einer nimmt die Frage auf, der zweite landet bei deiner Botschaft.

10 MINUTEN · DREIMAL VOR DEM TERMIN

NEOP

Das Einwand-Radar

Die meisten schwierigen Fragen sind vorhersehbar. Wer sie vorher sammelt, wird im Studio nicht überrascht, sondern erkennt sie wieder. Das Radar sortiert nach Thema und Wahrscheinlichkeit.



ÜBUNG

Die zehn unangenehmsten Fragen

Notiere zehn Fragen, die du auf keinen Fall gestellt bekommen möchtest. Ordne jede einem Feld im Radar zu. Für die inneren Ringe formulierst du eine Antwort in zwei Sätzen, für die äußeren genügt ein Stichwort.

30 MINUTEN · EINMAL, DANN VOR JEDEM TERMIN ERGÄNZEN

NEOP

Die Konter-Formel

Ein guter Konter ist kein Gegenschlag. Er nimmt dem Einwand die Wucht, ohne ihn kleinzureden, und bringt dich zurück auf deine Linie. Drei Schritte, meist in weniger als drei Sätzen.

01 ANNEHMEN	02 EINORDNEN	03 ZURÜCKFÜHREN
Frage kurz aufgreifen	Rahmen oder Fakt setzen	zur Botschaft lenken

01 ANNEHMEN

„Die Sorge kann ich gut verstehen." Kurz, ehrlich, ohne Floskelkaskade.

02 EINORDNEN

„Die Zahl stimmt, sie beschreibt aber nur das letzte Quartal." Ein Fakt oder ein Rahmen.

03 ZURÜCKFÜHREN

„Entscheidend ist deshalb, dass wir jetzt investieren." Deine Botschaft, nicht seine.

ÜBUNG

Formel unter Zeitdruck

Nimm drei Fragen aus deinem Radar. Antworte nach der Formel und stopp die Zeit. Ziel ist eine Antwort, die vollständig ist, bevor jemand Luft holt, um dich zu unterbrechen.

10 MINUTEN · TÄGLICH IN DER WOCHE VOR DER SENDUNG

Wenn jemand *dazwischenredet*

Unterbrechungen gehören zum Format. Wer sie persönlich nimmt, wird hektisch. Wer sie erwartet, hat seine Antwort schon parat. Wichtig ist nur: **Du entscheidest, ob du das Wort abgibst.**

1. **Weitersprechen, ruhiger statt lauter.** Tempo runter, Stimme tief, Blick zur Moderation. Lautstärke-Duelle verlieren beide.
2. **Mit Namen ansprechen.** „Herr Weber, lassen Sie mich den Gedanken zu Ende bringen." Freundlich, klar, ohne Vorwurf.
3. **Kurz zulassen, dann übernehmen.** „Darauf komme ich gleich gern zurück." Und dann tust du es auch.
4. **Die Moderation einbeziehen.** Ein kurzer Blick genügt oft. Die Moderation ist für die Ordnung zuständig, nicht du.

> *Der Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung wechseln können.*
>
> Francis Picabia · ein Satz, mit dem sich mit einem Lächeln das Wort zurückholen lässt

ÜBUNG

Die Unterbrechungsrunde

Sprich zwei Minuten über dein Thema. Eine Kollegin unterbricht dich dreimal an Stellen, die sie selbst wählt. Probier jedes Mal eine andere der vier Strategien und achte darauf, wie sich dein Tempo verändert.

15 MINUTEN · ZWEIMAL VOR DEM TERMIN

NEOP

Fallen erkennen

Manche Fragen sind so gebaut, dass jede direkte Antwort schadet. Wer das Muster erkennt, muss nicht hineintappen. Sechs Fallen begegnen dir in fast jeder Runde.

Entweder-oder

„Sparen oder investieren?“
Dein Zug: die dritte Möglichkeit benennen

Falsche Annahme

„Warum haben Sie das verschwiegen?“
Dein Zug: die Annahme zuerst richtigstellen

Was wäre, wenn

„Und wenn es schiefgeht?“
Dein Zug: auf das Heute zurückholen

Zitat-Konfrontation

„Vor zwei Jahren sagten Sie …“
Dein Zug: Kontext geben, Entwicklung zeigen

Ja-oder-Nein

„Ja oder nein, bitte!“
Dein Zug: kurz antworten, dann einordnen

Die Kette

drei Fragen auf einmal
Dein Zug: eine wählen, die dir wichtig ist

MERKSATZ

Du musst die Frage nicht so beantworten, wie sie gestellt ist

Du musst sie nur ehrlich beantworten. Eine Falle zu benennen, ist erlaubt: „Das ist mir zu verkürzt, ich will es Ihnen genauer sagen.“ Das wirkt nicht ausweichend, sondern souverän.

Wenn es *persönlich wird*

Ein Angriff auf deine Person ist ein Zeichen, dass dem Gegenüber in der Sache die Argumente ausgehen. **Bleib in der Sache.** Die Zuschauer sehen genau, wer zuerst die Fassung verliert.



DREI SÄTZE FÜR DEN ERNSTFALL

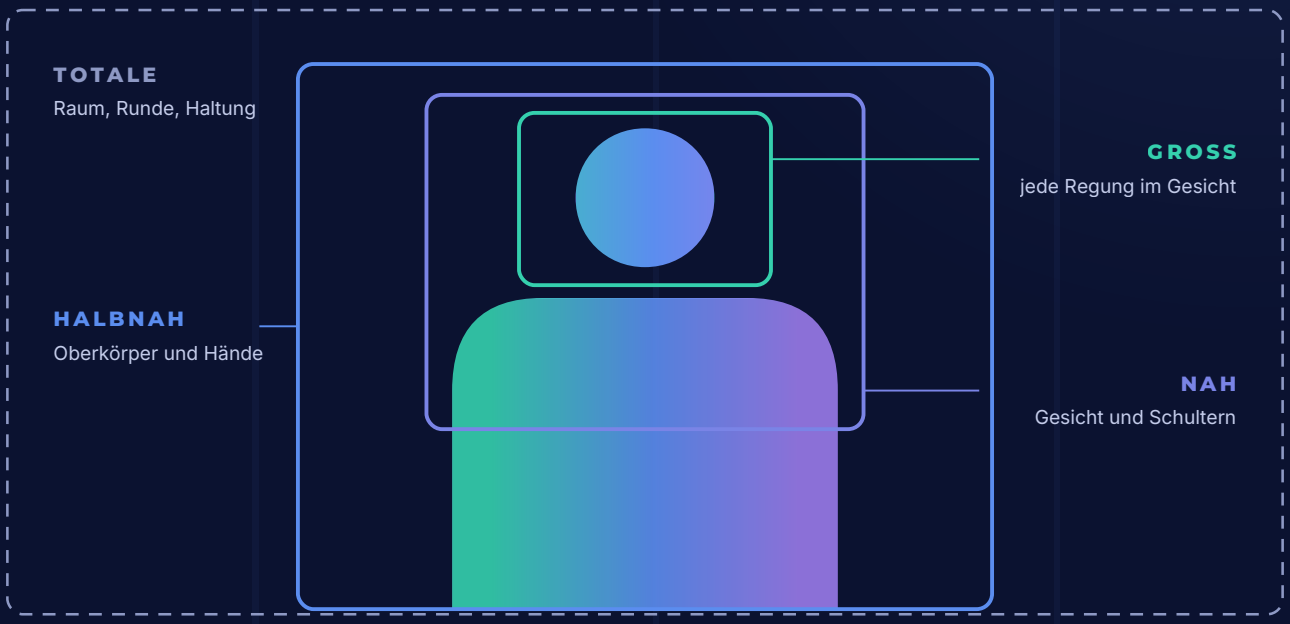
Ruhig, kurz, zurück zum Thema

„Das lasse ich so nicht stehen." „Darüber können wir gern streiten, aber nicht so." „Ich bleibe lieber bei der Frage, um die es hier geht." Danach ein Atemzug und deine Botschaft.

NEOP

Die Kamera sieht alles

Was im Raum kaum auffällt, wird im Bild groß. Ein Augenrollen, ein Zucken am Mund, ein Blick auf die Uhr. Je näher die Einstellung, desto mehr erzählt dein Gesicht.



Halbnah

Hände und Haltung zählen. Offene Gesten über dem Tisch.

Nah und groß

Das Gesicht trägt alles. Kleine, echte Regungen reichen.

ÜBUNG

Dein Gesicht im Standbild

Nimm dich im Sitzen auf, während jemand dir eine kritische Frage stellt. Halte das Video an fünf beliebigen Stellen an. Würdest du jedes Standbild in einer Zeitung sehen wollen?

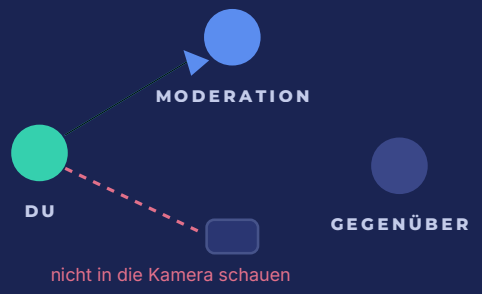
15 MINUTEN · EINMAL PRO WOCHE

NEOP

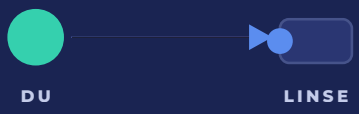
Wohin mit dem Blick

In der Runde sprichst du mit Menschen, nicht mit Kameras. Dein Blick geht zur Person, die gefragt hat, und wandert beim Antworten auch zu den anderen. Nur im Schaltgespräch ist die Linse dein Gegenüber.

TALKRUNDE
Blick zur Person, die fragt



SCHALTGESPRÄCH
Blick in die Linse



die Linse ist dein Gegenüber

- **Beim Zuhören** bleibt dein Blick bei der Person, die spricht, auch wenn es dein Gegenüber ist.
- **Beim Antworten** beginnst du bei der Person, die gefragt hat, und schließt dort auch ab.
- **Beim Nachdenken** darf der Blick kurz zur Seite gehen, nicht nach unten und nicht zur Decke.

ÜBUNG

Die Linse als Mensch

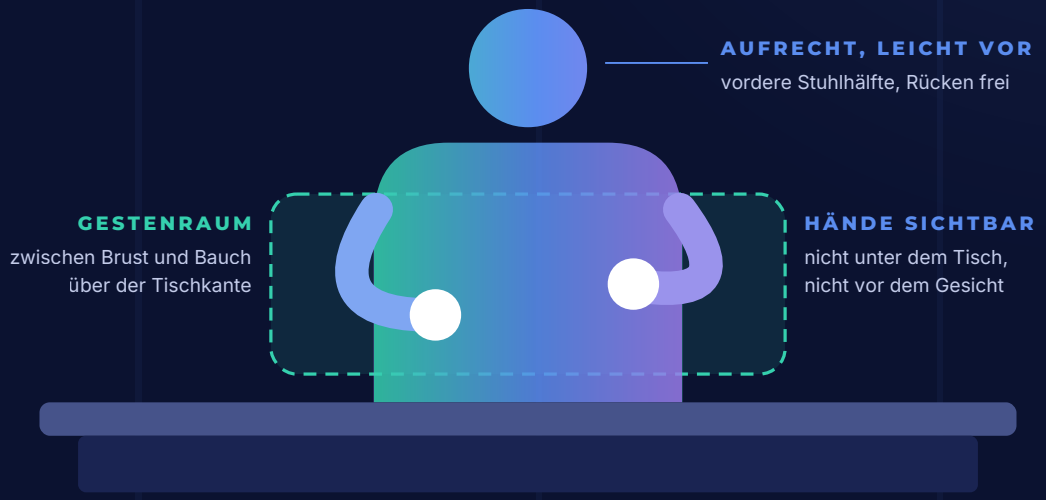
Klebe für ein Schaltgespräch einen kleinen Punkt direkt neben die Linse deiner Kamera und stell dir dahinter eine Person vor, die dir wohlgesonnen ist. Sprich zwei Minuten zu ihr, ohne auf den Bildschirm zu schauen.

5 MINUTEN · VOR JEDEM SCHALTGESPRÄCH

NEOP

Gesten im Sitzen

Im Studio sitzt du fast immer. Das nimmt dir die Beine als Ausdrucksmittel und macht Oberkörper und Hände umso wichtiger. Gute Gesten unterstreichen, was du sagst. Sie lenken nicht davon ab.



Sitzen

Vordere Stuhlhälfte, Rücken frei, beide Füße am Boden.

Hände

Locker auf dem Tisch, bereit für eine Geste. Kein Stift zum Drehen.

Bewegung

Wenige, ruhige Gesten. Lieber eine klare als fünf kleine.

ÜBUNG

Gesten mit Absicht

Sprich deine Kernbotschaft im Sitzen und setze genau eine Geste auf das wichtigste Wort. Wiederhole es, bis die Geste kommt, ohne dass du an sie denkst.

5 MINUTEN · TÄGLICH

Zuhören ist Auftritt

Die meiste Zeit einer Sendung sprichst du nicht. Trotzdem schneidet die Regie immer wieder auf dich. Wie du zuhörst, sagt den Zuschauern oft mehr über dich als deine Antwort.



DIE ZUHÖRHALTUNG

Wach, offen, unbeeindruckt

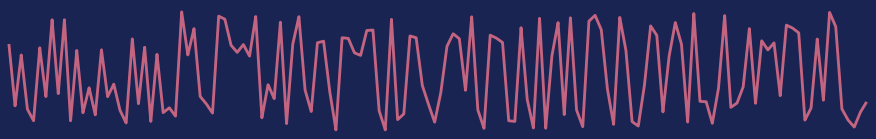
Blick bei der Person, die spricht. Gesicht entspannt, Mund leicht geschlossen. **Kein Kopfschütteln, kein Lächeln über das Gegenüber**, kein Notizenkritzeln im Dauerbetrieb. Ein kurzes Nicken, wenn du wirklich zustimmst, reicht.

NEOP

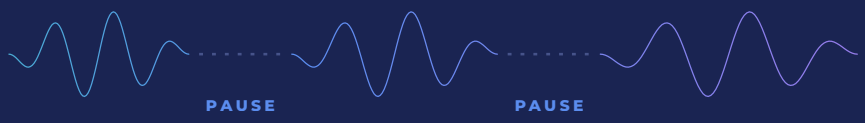
Ruhe ist hörbar

Selbstbewusstsein zeigt sich im Studio vor allem im Tempo. Wer unter Druck steht, spricht schneller, höher und ohne Punkt. Wer ruhig ist, setzt Sätze ab und lässt sie wirken.

HEKTIK
schnell, ohne Pause, alles auf einmal



RUHE
Satz, Pause, Satz



WARUM DAS WIRKT

Ruhe wird als Kompetenz gelesen

Zuschauer können selten beurteilen, ob ein Argument fachlich stimmt. Sie beurteilen sehr genau, ob jemand **sich seiner Sache sicher** wirkt. Ein ruhiges Tempo ist das deutlichste Signal dafür.

ÜBUNG

Die verlängerte Ausatmung

Atme durch die Nase ein, während du bis vier zählst, und durch den Mund aus, während du bis sechs zählst. Fünf Runden genügen. Mach das nicht erst im Studio, sondern täglich, damit es im Ernstfall abrufbar ist.

3 MINUTEN · TÄGLICH UND DIREKT VOR DER SENDUNG

NEOP

Die Pause gehört dir

Viele Gäste fürchten die Stille nach einer Frage. Dabei ist eine kurze Pause vor der Antwort kein Zeichen von Unsicherheit, sondern von Überlegung. Sie gibt dir Zeit, die Brücke zu wählen.

01

Vor der Antwort

Einen Atemzug lang warten. Das wirkt durchdacht, nicht zögerlich, und gibt dir Zeit für die Brücke.

02

Nach dem Kernsatz

Kurz innehalten, damit der Satz ankommt und die Regie ihn sauber schneiden kann.

03

Am Ende

Wirklich aufhören. Kein „also“, kein „genau“, kein Nachschieben eines zweiten Gedankens.

GUT ZU WISSEN

Füllwörter sind verkleidete Pausen

Ein „Ähm“ ist der Versuch, die Stille zu füllen, während du denkst. Ersetze es durch echtes Schweigen. Für die Zuschauer klingt das nach Ruhe, auch wenn es sich für dich anfangs ungewohnt anfühlt.

ÜBUNG

Die Zwei-Sekunden-Antwort

Lass dir zehn Fragen stellen. Vor jeder Antwort zählst du innerlich bis zwei. Nimm es auf und hör es dir an: Die Pausen, die sich für dich lang anfühlten, wirken von außen souverän.

10 MINUTEN · ZWEIMAL VOR DEM TERMIN

Der Countdown

Ruhe entsteht nicht im Moment, in dem das Licht angeht. Sie entsteht in den Stunden davor. Ein fester Ablauf nimmt dir Entscheidungen ab und gibt dir Halt.



1. **VORABEND**
   Botschaft dreimal laut sprechen
2. **ANKUNFT**
   Studio, Licht, Platz ansehen
3. **MASKE UND TON**
   Mikrofon gilt ab jetzt als an
4. **LETZTE MINUTEN**
   Atmen, Kernsatz, Blick heben
5. **ROTES LICHT**
   erste Antwort in Ruhe beginnen

WICHTIG

Das Mikrofon ist immer an

Sobald du verkabelt bist, gilt jedes Wort als gesendet. Gespräche in der Maske, auf dem Flur und in der Werbepause gehören zum Auftritt. Sag dort nichts, was du nicht auch in der Sendung sagen würdest.

ÜBUNG

Dein eigener Countdown

Schreib für deinen Sendetag fünf feste Schritte auf, mit Uhrzeit. Was isst du, wann kommst du an, wann sprichst du deinen ersten Satz ein letztes Mal laut? Je weniger du am Tag entscheiden musst, desto ruhiger bist du.

10 MINUTEN · AM VORTAG

RUHE · WERKZEUG 17

Lampenfieber nutzen

Herzklopfen vor der Sendung ist normal, auch bei erfahrenen Gästen. Es ist Energie, die dich wach macht. Das Ziel ist nicht, sie loszuwerden, sondern sie zu lenken.

Umdeuten

Sag dir nicht „Ich bin nervös“, sondern „Ich bin bereit“. Der Körper reagiert gleich, der Kopf nicht.

Erden

Füße fest auf den Boden, Hände auf die Oberschenkel, Schultern sinken lassen.

Fokussieren

Denk an die erste Antwort und an die Person vor dem Bildschirm, nicht an alles.

ÜBUNG

Der erste Satz sitzt

Lern die ersten beiden Sätze deiner wahrscheinlichsten ersten Antwort so, dass du sie im Schlaf sprechen kannst. Der Einstieg ist der Moment mit dem höchsten Puls. Wenn er gelingt, trägt er dich durch den Rest.

10 MINUTEN · TÄGLICH IN DER WOCHE VOR DER SENDUNG

GRENZEN

Wann ein Training nicht reicht

Wenn Angst vor Auftritten dich über längere Zeit belastet, dir den Schlaf raubt oder dich Termine absagen lässt, sprich mit einer Ärztin oder einem Therapeuten. Wir sind Coaches, keine Ärztinnen und keine Therapeuten.

AUS DER PRAXIS

So bereiten wir *Auftritte vor*

Im Training spielen wir die Sendung realistisch durch: mit Licht, Kamera, Moderation und einem Gegenüber, das nicht freundlich bleibt. Danach schauen wir gemeinsam auf die Aufnahme.



01
MATERIAL
Botschaftshaus und Einwand-Radar entstehen gemeinsam, bevor die Kamera läuft.

02
SIMULATION
Zwei oder drei Durchgänge, jedes Mal mit schärferen Fragen und neuen Unterbrechungen.

03
AUSWERTUNG
Wir schauen auf Standbilder, Tempo und Pausen. Du siehst, was die Zuschauer sehen.

DEIN START

Sieben Tage *bis zur Sendung*

Eine Woche reicht für eine gute Vorbereitung, wenn du sie nutzt. Jeder Tag hat eine Aufgabe, keine dauert länger als eine halbe Stunde.

TAG 1	**Kernbotschaft** formulieren und den Frühstückstest machen.
TAG 2	**Botschaftshaus** bauen: ein Beleg, ein Beispiel, ein Bild.
TAG 3	**Einwand-Radar** füllen, zehn unangenehme Fragen notieren.
TAG 4	**Konter-Formel** an den inneren Ringen üben, mit Stoppuhr.
TAG 5	**Probelauf** mit Kamera und einer Kollegin, die unterbricht.
TAG 6	**Aufnahme auswerten:** Standbilder, Tempo, Pausen, Blick.
TAG 7	**Ruhe:** Atemübung, ersten Satz sprechen, früh schlafen.

KURZFRISTIG EINGELADEN?

Die Notfassung in einer Stunde

Zwanzig Minuten für Kernsatz und Botschaftshaus, zwanzig Minuten für die fünf wahrscheinlichsten Einwände, zwanzig Minuten Probelauf mit einer Person, die dich unterbricht. Der Rest ist Ruhe.

DER CHECK

Bereit für das rote Licht

Geh die Liste am Vortag durch. Jeder Punkt, den du nicht abhaken kannst, ist deine Aufgabe für heute Abend.

Botschaft

- [ ] Kernsatz besteht den Frühstückstest
- [ ] Drei Stützen sind klar
- [ ] Jede Antwort beginnt mit dem Kern
- [ ] Zwei Brückensätze sitzen
- [ ] Erste Antwort ist vorbereitet

Konter

- [ ] Zehn Einwände sind gesammelt
- [ ] Innere Ringe sind beantwortet
- [ ] Die Formel klappt unter Zeitdruck
- [ ] Ein Satz für Angriffe ist parat
- [ ] Die sechs Fallen sind bekannt

Körper

- [ ] Mitschnitt im Standbild geprüft
- [ ] Blickführung ist geklärt
- [ ] Gestenraum über dem Tisch
- [ ] Zuhörhaltung ist geübt
- [ ] Kleidung ist kameratauglich

Ruhe

- [ ] Atemübung ist abrufbar
- [ ] Pause vor der Antwort geübt
- [ ] Countdown für den Tag steht
- [ ] Der erste Satz sitzt
- [ ] Mikrofon gilt als immer an

ÜBUNG

Die Generalprobe

Spiel am Vortag die ersten zehn Minuten der Sendung einmal komplett durch, mit Kamera, Stuhl und Tisch. Danach legst du die Vorbereitung weg.

20 MINUTEN · AM VORTAG

DIE ESSENZ

Was bleiben soll

Wenn du nur vier Gedanken aus diesem Paper mitnimmst, dann diese.

01

Ein Satz trägt

Die Zuschauer nehmen eine Botschaft mit. Sorge dafür, dass es deine ist, und dass sie im ersten Satz steht.

02

Konter führen zurück

Annehmen, einordnen, zurückführen. Nicht gewinnen, sondern führen.

03

Die Kamera ist nah

Mimik, Blick und Zuhören sind Teil deiner Antwort, auch wenn du gerade schweigst.

04

Ruhe ist Kompetenz

Tempo runter, Pause setzen, aufhören, wenn alles gesagt ist.

> *Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.*
>
> NEOP Leitsatz

UND JETZT

Reden lernst du nur durch Reden

Lesen bereitet vor, üben verändert. Nimm dir ein Werkzeug aus diesem Paper und probiere es in dieser Woche aus, im nächsten Meeting, im nächsten Interview, vor der Handykamera. Jeder Auftritt vor der Sendung macht die Sendung leichter.

ÜBER DEN AUTOR

Tim Christopher Gasse



Gründer und leitender Coach von NEOP. Bevor er NEOP gründete, stand er selbst viele Jahre vor Kamera und Mikrofon. Diese Erfahrung prägt bis heute, wie NEOP Menschen auf Auftritte vorbereitet.

Viele Jahre hat er Diskussionsrunden mit Politikerinnen und Politikern moderiert. Er kennt die Studiosituation aus beiden Blickwinkeln: als derjenige, der fragt, und als Coach derer, die antworten. Sein Grundsatz für jedes Training: Reden lernst du nur durch Reden.

Vor der Kamera

Radio- und TV-Journalist und Moderator, u. a. für Sat.1 und WELT

Nah an der Politik

Von 2015 bis 2018 für Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel tätig

Auf der Bühne

Keynote Speaker und Coach für Präsenz, Rhetorik und Wirkung

SEINE ARBEIT MIT GÄSTEN

Vorbereiten, was sich vorbereiten lässt

Die Werkzeuge in diesem Paper stammen aus seinen Trainings mit Geschäftsführenden, Fachleuten und Führungskräften, die vor Kamera und Mikrofon treten. Gemeinsam mit dem NEOP-Team bereitet er Menschen auf Talkshows, Interviews und Podiumsdiskussionen vor.

SO GEHT ES WEITER

Vom Paper *ins Studio*

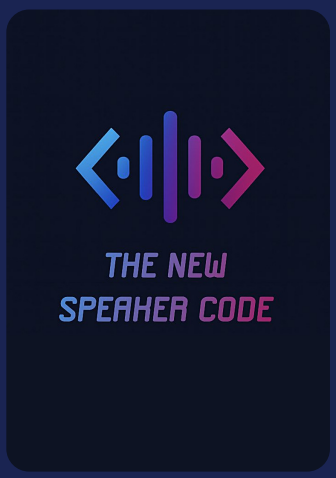
Ein Paper ersetzt keine Probe. Wenn du dich auf einen konkreten Auftritt vorbereiten willst, trainieren wir mit dir unter realistischen Bedingungen: Kamera, Licht und Gegenwind inklusive.



Presence & Performance Lab
Wirkung mit System



Speaking Leaders
Executive Presence Mentoring



The New Speaker Code
Inhouse Speaker-Ausbildung

ÜBER NEOP

New Era of Presence

NEOP trainiert Fach- und Führungskräfte darin, sicher, klar und souverän aufzutreten: in Meetings, Präsentationen, Vorträgen, Interviews und vor der Kamera. Zwischen den Terminen begleitet dich die **Presence Academy**, unsere E-Learning-Plattform. Unser Grundsatz: Wir trainieren Menschen, keine Situationen.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Dein Auftritt *verdient eine Probe*

Erzähl uns, welcher Auftritt vor dir liegt. Wir hören zu und schlagen dir einen Weg vor, der zu deinem Termin und deinem Thema passt.

- Wir klären Format, Sendung und Gegenüber.
- Wir schauen, wo deine Botschaft schon trägt und wo nicht.
- Du erhältst einen konkreten Vorschlag für deine Vorbereitung.



Malena Gahr
Kundenkommunikation und Seminarplanung



Natalie Bertram
Seminarmanagement

Unverbindlich und mit konkretem Ergebnis

ERSTGESPRÄCH BUCHEN

TELEFON
0800 / 88 111 80

WEBSEITE
neweraofpresence.de

E-MAIL
info@neop-consulting.de