

Ich habe nur eine Minute geschafft

Warum drei Minuten über dein eigenes Thema so lang werden – und wie du sie füllst: mit Ruhe, mit Bildern und mit einem roten Faden. Ein Arbeitspapier für Fach- und Führungskräfte, mit zwölf Werkzeugen und konkreten Übungen.



- **0:00** **ANLAUF**
Name, Rolle, Projekt
- **0:40** **ABSPULEN**
Zahlen, Daten, Fakten –
genau wie vorbereitet
- **1:00** **STOPP**
„Ja, das war es
eigentlich.“
- **3:00** **UNGENUTZT**
Platz für Bilder, Beispiele
und echte Pausen

ATEM

Du hältst Pausen aus

und bleibst bei dir,
statt abzuspielen.

BILD

Du übersetzt Zahlen

in Vergleiche, Bilder
und Beispiele.

FADEN

Du füllst drei Minuten

mit Form und
ohne Wiederholung.

Du hast mehr zu erzählen, als du denkst

Neuen Teilnehmenden gebe ich zum Start fast immer dieselbe Aufgabe: Nimm dein Smartphone und sprich drei Minuten – über dich, dein Produkt, dein Projekt oder einen Prozess. Viele hören nach einer Minute auf. Und fast immer fällt danach derselbe Satz: „**Ich halte mich eben gern kurz.**“ Dieses Paper zeigt, warum das selten eine Stärke ist – und wie du dir die zwei fehlenden Minuten zurückholst.

Tim Christopher Gasse · Gründer und leitender Coach von NEOP

EINSTIEG

- 03 Nach sechzig Sekunden ist Schluss
- 04 Was die Forschung zeigt
- 05 Kurz ist nicht dasselbe wie klar
- 06 Der Beweis aus dem Biergarten
- 07 Das Modell: Atem, Bild, Faden

ATEM

- 08 Erkenne den Autopiloten
- 09 Die Pause gehört dir
- 10 Erst ankommen, dann anfangen
- 11 Stichwort statt Skript

BILD

- 12 Jede Zahl braucht einen Satz danach
- 13 Erst der Rahmen, dann das Detail
- 14 Sprich in Bildern
- 15 Zwei Wörter, die alles öffnen
- 16 Arbeitsblatt: deine Übersetzung

FADEN

- 17 Gib dem Detail eine Bühne
- 18 Drei Minuten haben eine Form
- 19 Vier Türen zu deinem Thema
- 20 Frag dich selbst weiter
- 21 Dein Protokoll für drei Minuten

UMSETZEN

- 22 Aus der Praxis
- 23 Sieben Tage, sieben Aufnahmen
- 24 Der Check zum Ankreuzen
- 25 Die Essenz

NEOP

- 26 Über NEOP
- 27 So geht es weiter
- 28 Der nächste Schritt

Nach sechzig Sekunden ist Schluss

Das Handy steht, die Aufnahme läuft, die Aufgabe ist klar: drei Minuten über dein Projekt. Die ersten Sätze kommen sicher. Dann folgen die Zahlen – in der Reihenfolge, in der sie auf der Folie stehen. Nach einer Minute ist alles gesagt, und du drückst auf Stopp.

0:00 – 0:20

Der Anlauf

Name, Rolle, Thema.
Schnell und korrekt – wie eine Visitenkarte, die man vorliest.

0:20 – 1:00

Das Abspulen

Zahlen, Daten, Fakten ohne einen Satz dazwischen. Kein Beispiel, kein Bild.

AB 1:00

Die Ausrede

„Ich halte mich eben gern kurz.“ Klingt nach Disziplin, ist aber meist Unsicherheit.

REFLEXION · DEIN LETZTES MAL

Wann hast du zuletzt drei Minuten am Stück über dein Projekt gesprochen – ohne Folie und ohne Unterbrechung? Bei den meisten liegt dieser Moment Wochen zurück. Oder es gab ihn nie.

► ÜBUNG · DER EHRliche AUSGANGSWERT

Nimm heute drei Minuten über ein Thema auf, das gerade bei dir ansteht. Stoppe nicht, auch wenn dir nichts mehr einfällt. Notiere danach nur eine Zahl: die Sekunde, an der du zum ersten Mal nicht wusstest, wie es weitergeht. Das ist dein Startwert.

Kontext entscheidet, nicht die Menge

Das Phänomen hat Gründe, und die Forschung liefert erstaunlich klare Hinweise. Vier Befunde erklären, warum die erste Minute so klingt, wie sie klingt – und was die zwei weiteren ausmacht.

61**Fachartikel**

flossen in eine Metaanalyse ein. Zahlen überzeugen im Schnitt stärker – Geschichten, sobald es die Zuhörenden selbst betrifft.

1.000+**Kundengespräche**

wurden sprachlich ausgewertet. Wer konkret statt abstrakt spricht, erreicht mehr Zufriedenheit.

< 3 s**Pausenlänge**

Kurze Pausen lassen Sprechende im Gespräch hilfsbereiter wirken. Längere Stille kippt ins Unangenehme.

9.787**Befragte**

in einer Studie zu Videokonferenzen: Das eigene Bild lenkt den Blick nach innen und kostet Kraft.

UND UNTER STRESS

Unter Druck greift das Gehirn auf Gewohntes zurück, statt neu zu planen. Vor der Kamera ist das Gewohnte die Folie im Kopf. Deshalb kommen Zahlen, Daten, Fakten – und keine Geschichte.

Quellen: Freling et al. 2020 · Packard & Berger 2021 · Van Zant et al. 2025 · Fauville et al. 2023 · Wirz, Bogdanov & Schwabe 2018

Kurz ist nicht dasselbe wie klar

„Ich halte mich gern kurz“ klingt nach Respekt vor der Zeit der anderen. Oft steckt etwas anderes dahinter: Schutz. Wer wenig sagt, kann wenig falsch sagen. Nur versteht dann auch niemand, was du eigentlich meinst.

KNAPP

Du lieferst Daten

„Umsatz plus acht Prozent, Projekt im Plan, Go-live im März.“ Richtig und vollständig – aber greifbar nur für alle, die so tief drinstecken wie du.

KLAR

Du lieferst Bedeutung

Dieselben Fakten, dazu ein Satz, was sie heißen, und ein Bild, das hängen bleibt. Wer zuhört, muss nichts mehr erraten und kann es weitererzählen.

EINORDNUNG · DER KERNSATZ BLEIBT

Ein klarer Kernsatz am Anfang bleibt richtig – gerade dort, wo eine Entscheidung ansteht. Aber nach dem Kernsatz beginnt die Erklärung, nicht das Ende. **Ausführlich heißt nicht weitschweifig.** Jede zusätzliche Minute soll mehr Verständnis bringen, nicht mehr Wörter.

Knapp schützt dich. Klar hilft den anderen.

► ÜBUNG · DER BEDEUTUNGS-CHECK

Nimm deinen letzten Statusbericht und markiere jede Zahl. Steht daneben ein Satz, der sagt, was sie bedeutet? Wo nicht, ergänzt du ihn – laut, nicht schriftlich. Zehn Minuten reichen.

Aus jeder Mücke einen Elefanten

Beim Aperol mit Freunden erzählst du zehn Minuten lang, wie gestern der Parkplatz vor dem Supermarkt voll war. Mit Stimme, Pausen und kleinen Details – und alle hören zu. Das Talent zum Erzählen ist also da. Es bleibt im Job nur zu Hause.

BIERGARTEN

Details, Bilder, Pausen – drei Minuten vergehen wie nichts



MEETING

Zahlen, Daten, Fakten ohne Atempause – dann Stille



0:00 1:00 2:00 3:00

01

Kontext

Im Biergarten erklärst du, wo du warst und warum es wichtig war. Im Meeting setzt du voraus, dass alle es längst wissen.

02

Bild

Privat beschreibst du, was du gesehen hast. Beruflich nennst du nur, was am Ende herauskam.

03

Tempo

Unter Freunden lässt du Pausen stehen, weil du dir sicher bist. Vor Publikum füllst du jede Lücke mit der nächsten Zahl.

Atem, Bild, Faden

Die fehlenden zwei Minuten sind kein Stoffproblem. Du weißt genug. Es fehlen drei Fähigkeiten, die privat ganz selbstverständlich laufen – und die du beruflich wieder einschalten kannst.


01
Atem

Du unterbrichst den Autopiloten, lässt Pausen stehen und vertraust dir statt deinem Skript. Ohne Ruhe gibt es kein Erzählen.

02
Bild

Du gibst jeder Zahl einen Rahmen, einen Vergleich und ein Beispiel. So wird aus Wissen etwas, das andere sehen können.

03
Faden

Du gibst drei Minuten eine Form: Power-Intro, Mittelteil, Plädoyer. Details bekommen Raum, ohne dass du dich verlierst.

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

Leitsatz von NEOP

► ÜBUNG · DIE DREI-FRAGEN-PROBE

Sieh dir deine Startaufnahme an und stelle drei Fragen: Wo hätte ich atmen können? Wo fehlte ein Bild? Wo riss der Faden? Notiere zu jeder Frage genau eine Stelle – mehr nicht.

Erkenne den Autopiloten

Sobald sich der Rahmen ändert – Kamera an, Geschäftsführung im Raum, Uhr läuft –, ploppt ein vertrautes Muster auf. Du spulst ab, was du vorbereitet hast. Das ist kein Charakterfehler, sondern Gewohnheit unter Druck. Und Gewohnheiten kann man bemerken.

SIGNAL 01

Das Tempo zieht an

Du sprichst schneller, als du denkst. Die Sätze haben keine Luft.

SIGNAL 02

Zahlen stehen allein

Eine Kennzahl folgt der nächsten, ohne Satz, der sie erklärt.

SIGNAL 03

Der Blick geht nach innen

Du liest die Folie im Kopf ab, statt die Menschen vor dir anzusehen.

WARUM DAS PASSIERT

Unter Stress verlagert sich Verhalten vom bewussten Planen zum Gewohnten. Das Gewohnte ist bei den meisten der Vortrag, so wie er im Kopf abgelegt ist. Du musst den Autopiloten nicht bekämpfen. Es reicht, ihn zu erkennen – dann kannst du umschalten.

► ÜBUNG · DAS AUTOPILOT-PROTOKOLL

Sieh dir deine Startaufnahme einmal ohne Ton an. Markiere die Sekunde, in der dein Tempo anzieht oder dein Blick nach innen geht. Nimm neu auf und mache genau an dieser Stelle eine bewusste Pause.

Die Pause gehört dir

In deinem Kopf dauert eine Sekunde Stille eine Ewigkeit. Für die Menschen, die dir zuhören, ist sie ein Moment zum Mitdenken. Wer keine Pausen macht, nimmt ihnen diesen Moment – und sich selbst die Chance, den nächsten Gedanken zu finden.

- 01 Pause nach dem Gedanken**
Setze sie ans Satzende, nicht mitten in den Satz. Dort wirkt sie wie ein Punkt, den man hören kann.
- 02 Kurz statt endlos**
Ein ruhiger Atemzug reicht. Lange Stille wirkt schnell unsicher, kurze wirkt überlegt.
- 03 Atmen statt Ähm**
Wo sonst ein Füllwort kommt, atmest du aus. Die Lücke bleibt, das Geräusch verschwindet.

SELBSTBILD UND FREMBBILD

Fast alle, die sich ihre Aufnahme ansehen, sind überrascht: Die Pausen, die sich endlos angefühlt haben, fallen kaum auf. Sie wirken souverän. Was du innen als Loch erlebst, sehen andere als Ruhe.

Eine Pause ist kein Loch. Sie ist Raum zum Mitdenken.

► ÜBUNG · SATZENDE, ATEMZUG

Sprich drei Minuten über dein Projekt und atme nach jedem Satz einmal bewusst aus, bevor du weitersprichst. Sieh dir danach nur eine Minute der Aufnahme an – und achte darauf, wo die Füllwörter geblieben sind.

Erst ankommen, dann anfangen

Die meisten starten die Aufnahme und sprechen im selben Moment los. Der Körper ist noch beim Handy, der Kopf schon beim dritten Satz. Zehn Sekunden Ankommen verändern dein Tempo für die ganzen drei Minuten.

- 01 **Stand finden**
Beide Füße auf den Boden, das Gewicht in die Mitte. Wer sitzt, rutscht einmal ganz nach hinten.
- 02 **Ausatmen**
Einmal lang ausatmen, länger als einatmen. Das bremst den Puls, bevor das erste Wort fällt.
- 03 **Blick in die Linse**
Nicht auf das eigene Bild, sondern in die Kamera. Dort sitzt dein Publikum.
- 04 **Erster Satz langsam**
Sprich ihn ruhiger, als es sich richtig anfühlt. Er gibt das Tempo für alles Weitere vor.

DER ERSTE SATZ

Dein erster Satz ist ein Taktgeber. Kommt er gehetzt, rennt der Rest hinterher. Kommt er ruhig, hast du Zeit für Bilder und Beispiele – und die zweite Minute wird plötzlich erreichbar.

Tempo ist ansteckend – für dich und für alle, die zuhören.

► ÜBUNG · DIE ZEHN-SEKUNDEN-LANDUNG

Starte fünf Aufnahmen hintereinander, jede nur dreißig Sekunden lang. Vor jedem Start: Stand, Ausatmen, Blick. Sieh dir nur die fünfte an und vergleiche ihr Tempo mit deiner Startaufnahme.

Stichwort statt Skript

Wer einen ausformulierten Text im Kopf hat, spult ihn ab – und verliert den Faden, sobald ein Wort fehlt. Wer drei Stichworte hat, erzählt. Dir selbst zu vertrauen heißt: deinem Wissen mehr zuzutrauen als deinem Manuskript.

SKRIPT

Du sprichst nach

Du wiederholst, was du geschrieben hast. Fehlt ein Satz, fehlt der Halt. Dein Blick sucht den Text, nicht die Menschen.

STICHWORT

Du denkst laut

Drei Wörter geben die Richtung vor. Die Sätze entstehen im Moment – so, wie du auch am Tisch mit Freunden sprichst.

DER ANKER-SATZ

Wenn der Faden reißt, hilft ein Satz, den du immer dabei hast: „Der wichtigste Punkt dabei ist ...“ Er schenkt dir zwei Sekunden, bringt dich zurück zum Kern und klingt nach Absicht statt nach Lücke.

Du hast dein Thema nicht auswendig gelernt. Du hast es erlebt.

► ÜBUNG · DREI WÖRTER, DREI MINUTEN

Schreibe zu deinem Thema genau drei Wörter auf einen Zettel. Lege ihn neben das Handy und sprich drei Minuten. Du darfst auf den Zettel schauen – aber keine ganzen Sätze notieren.

Jede Zahl braucht einen Satz danach

Eine Zahl ist für dich voller Bedeutung, weil du weißt, woher sie kommt. Für alle anderen ist sie zunächst nur eine Zahl. Übersetze sie in vier Stufen – dann sieht dein Publikum, was du siehst.

BEISPIEL · VIER STUFEN FÜR EINE ZAHL

01

ZAHL

Durchlaufzeit
minus fünf Tage

02

VERGLEICH

Eine volle
Arbeitswoche
weniger Warten

03

BILD

Der Antrag liegt
am Freitag nicht
mehr im Stapel

04

BEDEUTUNG

Die Antwort ist
vor dem Wochen-
ende beim Kunden

MERKE

Zahlen sind nicht das Problem. Zahlen ohne Übersetzung sind es.

► ÜBUNG · DEINE KERNZAHL IN VIER STUFEN

Nimm die wichtigste Zahl aus deinem aktuellen Projekt. Formuliere zu jeder Stufe einen Satz: Zahl, Vergleich, Bild, Bedeutung. Sprich alle vier hintereinander in die Kamera – mit einem Atemzug zwischen den Stufen.

Erst der Rahmen, dann das Detail

Du steckst seit Monaten in deinem Projekt, dein Publikum seit dreißig Sekunden. Was für dich selbstverständlich ist, fehlt den anderen – und genau das lässt du beim Abspulen weg.

FRAGE 01

Woher kommen wir?

Wie war die Lage, bevor das Projekt begann? Ein Satz genügt.

FRAGE 02

Warum gerade jetzt?

Was hat sich verändert, dass das Thema heute auf dem Tisch liegt?

FRAGE 03

Was steht auf dem Spiel?

Was passiert, wenn nichts passiert – für wen und bis wann?

DER FLUCH DES WISSENS

Je besser du ein Thema kennst, desto schwerer erinnerst du dich daran, wie es war, es nicht zu kennen. Deshalb klingen Expertinnen und Experten oft knapp: Sie überspringen Schritte, die sie selbst längst nicht mehr wahrnehmen.

Kontext ist kein Umweg. Er ist die Brücke zu deiner Zahl.

► ÜBUNG · DREI SÄTZE RAHMEN

Beantworte die drei Fragen in je einem Satz und sprich sie als Einstieg in deine nächste Aufnahme – bevor die erste Zahl fällt. Achte darauf, ob sich die Minute danach leichter anfühlt.

Sprich in Bildern, die man sehen kann

Im Biergarten sagst du nicht „Es war voll“. Du sagst: „Wir standen zu viert an einem Stehtisch für zwei.“ Genau dieses Umschalten vom Ergebnis zur Szene fehlt im Beruf. Drei Arten von Bildern helfen dir dabei.

01

Der Vergleich

Du setzt Neues neben Bekanntes: „Die Umstellung ist wie ein Umzug bei laufendem Betrieb.“ Wer schon einmal umgezogen ist, versteht sofort.

02

Die Szene

Du beschreibst einen konkreten Moment: „Montag, halb acht, zwölf Mails zum selben Fehler.“ Dein Publikum sieht, was du gesehen hast.

03

Die Metapher

Du gibst dem Abstrakten eine Form: „Wir liefern den Werkzeugkasten, nicht die Schraube.“ Das bleibt hängen, weil man es vor sich sieht.

VORSICHT, SCHIEFES BILD

Ein Bild trägt nur, wenn es zu deinem Publikum passt. Fußball, Kochen und Autofahren funktionieren fast immer. Insider-Vergleiche aus deiner Abteilung brauchen selbst wieder eine Erklärung.

► ÜBUNG · DREI BILDER FÜR EIN THEMA

Finde zu deinem Thema einen Vergleich, eine Szene und eine Metapher. Sprich jede Variante dreißig Sekunden lang. Behalte das Bild, bei dem du selbst am liebsten weitererzählt hättest.

Zwei Wörter, die alles öffnen

Die beiden Wörter heißen **zum Beispiel**. Sie holen dich vom Allgemeinen ins Konkrete. Und Konkretes versteht man nicht nur leichter – man glaubt es auch eher, weil es zeigt, dass du wirklich hingeschaut hast.

ABSTRAKT

**„Wir haben die
Prozesse optimiert.“**

Stimmt vermutlich. Aber niemand weiß, was sich geändert hat – und niemand kann es weitererzählen.

KONKRET

**„Zum Beispiel
die Urlaubsanträge.“**

Früher drei Unterschriften und eine Woche Warten, heute ein Klick im Portal. Diesen Satz erzählt man weiter.

WARUM DAS WIRKT

Konkrete Sprache wirkt, als hätte jemand zugehört und verstanden. Abstrakte Sprache wirkt, als hätte jemand eine Vorlage ausgefüllt. Das gilt im Kundengespräch genauso wie im Meeting mit dem eigenen Team.

Ein Beispiel zeigt, dass du dabei warst.

► ÜBUNG · DER ZUM-BEISPIEL-ZWANG

Sage in deiner nächsten Aufnahme dreimal „zum Beispiel“ – und lass jedes Mal ein echtes Beispiel folgen: ein Name, ein Ort, ein Moment. Drei gute Beispiele tragen dich durch die zweite Minute.

Deine Übersetzung

Nimm ein Thema, über das du in den nächsten zwei Wochen sprechen musst. Fülle die Zeilen aus – am besten ausgedruckt und mit Stift. Danach hast du genug Material für drei ruhige Minuten.

MEIN THEMA

ein Satz, höchstens zehn Wörter

MEIN PUBLIKUM

wer hört zu, was wissen sie schon

DER RAHMEN

woher kommen wir, warum jetzt

MEINE KERNZAHL

eine Zahl, nicht fünf

WAS SIE BEDEUTET

Das heißt für uns ____

EIN VERGLEICH

Das ist, als ob ____

EIN BEISPIEL

Zum Beispiel ____

MEIN SCHLUSSSATZ

Deshalb empfehle ich ____

► ÜBUNG · VOM BLATT IN DIE KAMERA

Lege das Blatt neben dein Handy. Sprich die Zeilen in genau dieser Reihenfolge – ohne abzulesen, mit einem Blick pro Zeile. Stoppe erst bei drei Minuten.

Gib dem Detail eine Bühne

Private Geschichten fesseln nicht wegen des großen Ereignisses, sondern wegen der kleinen Details: der Satz, den jemand gesagt hat, die Uhrzeit, der Blick. Genau diese Details streichst du im Beruf als unwichtig. Hol sie zurück.

ORT

Wo war es?

Der Besprechungsraum im dritten Stock, die Werkhalle, der Anruf im Auto.

MOMENT

Wann genau?

Dienstag, kurz vor der Deadline. Nicht irgendwann im Quartal.

SATZ

Wer sagte was?

Ein wörtlicher Satz eines Kunden trägt mehr als jede Zusammenfassung.

BEISPIEL · VORHER UND NACHHER

Vorher: „Die Kundenzufriedenheit ist gestiegen.“

Nachher: „Letzte Woche rief eine Kundin an, die sich vor einem Jahr noch dreimal beschwert hatte. Diesmal wollte sie nur Danke sagen.“

► ÜBUNG · DIE SZENE STATT DER SUMME

Wähle ein Ergebnis aus deinem Projekt und suche den einen Moment, in dem es sichtbar wurde. Erzähle nur diesen Moment – mit Ort, Zeit und einem wörtlichen Satz. Ziel: eine volle Minute für eine einzige Szene.

Drei Minuten haben eine Form

Drei Minuten ohne Plan fühlen sich endlos an, drei Minuten mit Form vergehen schnell. Die Grundstruktur kennst du von jedem Auftritt: Power-Intro, Mittelteil, Plädoyer.



0:00

Power-Intro

Nutzen und starke Botschaft zuerst, gern mit einer kleinen Szene:
Warum lohnt es sich zuzuhören?

0:30

Mittelteil

Kontext geben, ein Bild zeichnen, ein Beispiel erzählen. Hier wohnen die zwei fehlenden Minuten.

2:30

Plädoyer

Eine Empfehlung, etwas Konkretes zum Mitnehmen. Dann bewusst aufhören, statt auszulaufen.

► ÜBUNG · DIE UHR IM BLICK

Leg einen Timer auf drei Minuten neben das Handy und sprich entlang der fünf Stationen.
Bei 2:30 noch im Mittelteil? Dann übe das Plädoyer separat.

Vier Türen zu deinem Thema

Im SELFIE-Coaching sprichst du über dich, dein Produkt, dein Projekt oder einen Prozess. Hinter jedem dieser Themen steckt mehr, als in eine Minute passt – wenn du die richtigen Fragen stellst. Hier sind vier Türen mit je drei Fragen.

TÜR 01

Über dich

- Was hat dich in diese Rolle gebracht?
- Was machst du anders als andere?
- Worauf bist du gerade stolz?

TÜR 02

Über dein Produkt

- Welches Problem löst es wirklich?
- Woran merkt man, dass es wirkt?
- Womit lässt es sich vergleichen?

TÜR 03

Über dein Projekt

- Wie war es, bevor ihr begonnen habt?
- Was war der schwierigste Tag?
- Was ist anders, wenn es fertig ist?

TÜR 04

Über einen Prozess

- Wo hakt es, wenn man ihn nicht kennt?
- Wie erklärst du ihn am ersten Tag?
- Welcher Schritt wird oft übersprungen?

► ÜBUNG · EINE TÜR PRO TAG

Wähle eine Tür und beantworte die drei Fragen nacheinander in einer Aufnahme – mit Pausen in den Antworten. Drei Fragen, jeweils rund eine Minute: Die drei Minuten sind voll.

Frag dich selbst weiter

Am Tisch mit Freunden stellt dir jemand Rückfragen: „Und dann?“ oder „Wie meinst du das?“ Vor der Kamera fragt niemand. Also übernimmst du das selbst – mit drei Fragen, die dich an jeder Stelle weitertragen.

- 01 **„Wie genau?“**
Du gehst eine Ebene tiefer und beschreibst Schritt für Schritt, wie etwas abläuft.
- 02 **„Warum ist das wichtig?“**
Du erklärst die Bedeutung für dein Publikum. Hier wird aus einer Information ein Grund zuzuhören.
- 03 **„Was heißt das für dich?“**
Du sprichst dein Publikum direkt an und machst den Nutzen greifbar – für heute, nicht irgendwann.

DER FRAGEN-MOTOR

Jede der drei Fragen führt in eine andere Richtung: nach innen, nach oben, nach vorn. Deshalb wiederholst du dich nicht, wenn du sie nacheinander stellst. Aus einer Aussage wird ein Gedankengang – und aus einem Gedankengang eine Minute.

Wer sich selbst Fragen stellt, muss keine Antworten auswendig lernen.

► ÜBUNG · DIE KARTE UNTER DER KAMERA

Schreibe die drei Fragen auf eine Karteikarte und klebe sie unter dein Handy. Wenn dir in der nächsten Aufnahme die Luft ausgeht, liest du eine Frage – und beantwortest sie laut. Nach einigen Durchgängen stellst du dir die Fragen ganz von selbst.

Dein Protokoll für drei Minuten

Alle Werkzeuge in einer Aufnahme. So läuft ein Durchgang im SELFIE-Coaching ab: zehn Minuten Aufwand, drei Minuten Sprechen, eine Erkenntnis.

- 01 **Thema wählen**
Etwas, das in den nächsten Wochen wirklich bei dir ansteht.
- 02 **Ankommen**
Stand finden, ausatmen, Blick in die Linse.
- 03 **Power-Intro**
Nutzen und Botschaft zuerst, gern als kleine Szene.
- 04 **Nicht stoppen**
Kein Neustart beim ersten Haker. Die Aufnahme läuft drei Minuten.
- 05 **Bilder und Fragen**
Vergleich, Beispiel oder Rückfrage, sobald die Luft ausgeht.
- 06 **Nur die letzte ansehen**
Mehrfach aufnehmen, aber nur den letzten Durchgang auswerten.

WORAN DU FORTSCHRITT ERKENNST

Nicht an der Perfektion, sondern an der Sekunde, bei der du zum ersten Mal ins Stocken kommst. Wandert sie von Woche zu Woche nach hinten, arbeitet das System – und die dritte Minute kommt fast von allein.

► ÜBUNG · DREI AUFNAHMEN, EIN THEMA

Nimm dasselbe Thema dreimal hintereinander auf. Sieh dir nur die dritte an und notiere zwei Zeitpunkte: die erste echte Pause und das erste Bild. Beide sollen im nächsten Durchgang früher kommen.

Minute eins, Minute drei

Ein nachgestelltes Beispiel, wie es im Training in ähnlicher Form immer wieder vorkommt. Dasselbe Thema, dieselbe Person – einmal in der ersten Aufnahme, einmal nach einigen Durchgängen.

ERSTE AUFNAHME · 0:58

Abgespult

„Ich bin Teamleiterin im Controlling. Wir haben das Reporting umgestellt, von monatlich auf wöchentlich. Die Durchlaufzeit ist gesunken, die Fehler auch. Das Projekt liegt im Plan. Ja, das war es eigentlich.“

DRITTE AUFNAHME · 3:04

Erzählt

„Vor einem Jahr saß ich an jedem Monatsersten bis zehn Uhr abends im Büro, mit drei Tabellen, die sich widersprachen. Heute hat mein Team die Zahlen jeden Montag um neun. Das ist, als würde man vom Brief auf den Chat umsteigen ...“

01

Atem

Nach dem ersten Satz folgt eine Pause. Das Tempo bleibt ruhig, auch als die Zahlen kommen.

02

Bild

Der Vergleich mit Brief und Chat macht die Umstellung in einem einzigen Satz verständlich.

03

Faden

Eine Szene am Anfang, ein Beispiel in der Mitte, eine klare Empfehlung am Ende.

Nichts davon ist neu. Es ist Erzählen wie am Wochenende.

Sieben Tage, sieben Aufnahmen

Eine Woche, jeden Tag zehn Minuten. Du brauchst nur dein Smartphone und dieses Paper. Am Ende steht keine perfekte Aufnahme, sondern eine neue Gewohnheit.

MONTAG	Ausgangswert: drei Minuten zu deinem Thema, ohne Stopp. Notiere die Sekunde des ersten Stockens.
DIENSTAG	Atem: fünf kurze Starts mit Stand, Ausatmen, Blick. Danach eine Aufnahme mit Atemzug nach jedem Satz.
MITTWOCH	Bild: deine Kernzahl in vier Stufen – Zahl, Vergleich, Bild, Bedeutung.
DONNERSTAG	Bild: dreimal „zum Beispiel“ in einer Aufnahme, jedes Mal mit einem echten Beispiel.
FREITAG	Faden: eine einzige Szene mit Ort, Zeit und wörtlichem Satz – eine volle Minute lang.
SAMSTAG	Biergarten-Probe: eine private Kleinigkeit drei Minuten lang erzählen, danach dein Projekt.
SONNTAG	Vergleich: dasselbe Thema wie am Montag. Sieh dir beide Aufnahmen hintereinander an.

WENN EIN TAG AUSFÄLLT

Hol ihn nicht nach, mach am nächsten Tag einfach weiter. Regelmäßigkeit schlägt Vollständigkeit: Zwei kurze Einheiten pro Woche bewegen mehr als ein langer Trainingstag im Jahr.

Dein Check zum Ankreuzen

Vor jeder Aufnahme: alles, was dir die zwei fehlenden Minuten zurückholt. Der Maßstab sind drei Minuten frei, mit Pausen, Bildern und klarem Schluss.

ATEM

- ✓ Autopilot-Signale erkannt
- ✓ Stand, Ausatmen, Blick vor dem Start
- ✓ Pause nach jedem Gedanken
- ✓ Drei Stichworte statt Skript

BILD

- ✓ Rahmen vor der ersten Zahl
- ✓ Jede Zahl mit einem Satz danach
- ✓ Mindestens ein Vergleich
- ✓ Dreimal „zum Beispiel“

FADEN

- ✓ Power-Intro mit Nutzen
- ✓ Eine Szene mit Ort und Zeit
- ✓ Rückfrage, wenn die Luft ausgeht
- ✓ Plädoyer mit Empfehlung

AUFNAHME

- ✓ Thema aus dem echten Alltag
- ✓ Drei Minuten ohne Stopp
- ✓ Nur die letzte Aufnahme angesehen
- ✓ Erstes Stocken notiert

► ÜBUNG · DER AUSDRUCK NEBEN DEM HANDY

Drucke diese Seite aus. Hake Atem vor der Aufnahme ab, den Rest direkt danach. Was offen bleibt, ist dein Fokus für die nächste Runde – und nur das. Nach vier Wochen legst du die ausgefüllten Seiten nebeneinander und siehst, was zur Gewohnheit geworden ist.

Die Minuten hast du längst

Am Ende geht es nicht um Redezeit. Es geht darum, dass andere verstehen, was du weißt – und spüren, dass du hinter dem stehst, was du sagst.

ATEM

Ruhe

Du hältst die Stille aus.
Sie gehört zu deiner Wirkung.

BILD

Verständnis

Deine Zahlen bekommen Rahmen, Vergleich und Beispiel.

FADEN

Verbindung

Drei Minuten haben eine Form, und du füllst sie gern.

DREI SÄTZE ZUM MITNEHMEN

Kurz ist nicht klar. Jede Zahl braucht einen Satz danach. Die Pause gehört dir.

Das Talent zum Erzählen hast du längst. Nimm es mit ins Büro.

► ÜBUNG · DIE NÄCHSTEN DREI MINUTEN

Leg dieses Paper zur Seite. Nimm dein Smartphone und sprich drei Minuten über das Thema, das diese Woche bei dir ansteht – mit einer Pause, einem Bild und einem Beispiel. Mehr braucht es für den Anfang nicht. Alles Weitere entsteht durch Wiederholung – und durch den Mut, die Aufnahme bis zum Ende laufen zu lassen.

Präsenz entsteht im Menschen

New Era of Presence entwickelt Kommunikation dort, wo sie entsteht: im Menschen. Wir arbeiten mit Fach- und Führungskräften an Präsenz, Rhetorik und Wirkung – in Meetings, Präsentationen und vor der Kamera.



Tim Christopher Gasse

Gründer und leitender Coach,
ehemaliger Journalist
und Moderator

UNSER ANSATZ

Praktisch statt theoretisch

Das SELFIE-Coaching ist fester Bestandteil unserer Programme. Du bringst deine Aufnahme mit, wir schauen gemeinsam hin – ehrlich, konkret und ohne Show.

Zwischen den Terminen trainierst du eigenständig weiter, begleitet von der Presence Academy, unserer E-Learning-Plattform mit Videoimpulsen und Übungen.

Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.

Leitsatz von NEOP

FÜR WEN

Für Menschen, die fachlich überzeugen und genauso klar wirken wollen, wie sie denken – von der Projektleitung bis zur Geschäftsführung.

SO GEHT ES WEITER

Drei Wege, die weiterführen

Kein Einzeltraining von der Stange, sondern Entwicklung über Zeit – passend zu deiner Rolle und deinem Ziel. In allen drei Programmen ist das SELFIE-Coaching fester Bestandteil.



PRESENCE AND **PERFORMANCE LAB**

WIRKUNG MIT SYSTEM

Presence & Performance Lab

Systemisches
Kommunikationstraining
für Fach- und
Führungskräfte.



SPEAKING — LEADERS —

EXECUTIVE PRESENCE

Speaking Leaders

Mentoring für souveräne
Kommunikation in
Geschäftsführung und
C-Level.



THE NEW SPEAKER CODE

INHOUSE-AUSBILDUNG

The New Speaker Code

Speaker-Ausbildung im
Unternehmen, für
Menschen, die Bedeutung
schaffen.

UNSER PRINZIP

Der einfachste erste Schritt ist kein Vertrag, sondern ein Gespräch: Du erzählst uns, wo du stehst – und wir sagen dir ehrlich, welcher Weg zu dir passt.

Hol dir die zwei Minuten zurück

Die ersten Aufnahmen schaffst du allein. Richtig wirksam wird das Training mit Begleitung: Im Erstgespräch schauen wir gemeinsam, wo du stehst und welcher Weg zu dir passt.

- Du schilderst deine Situation und deine nächsten Auftritte.
- Du bekommst eine ehrliche Ersteinschätzung – ohne Verkaufsdruck.
- Du erfährst, welches Programm zu deiner Rolle passt.



Malena Gahr
Kundenkommunikation



Natalie Bertram
Seminarmanagement

Dein Erstgespräch mit NEOP

Unverbindlich und ehrlich – über deine Ziele und den passenden Weg.

Erstgespräch buchen

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de