

4.1 Erfolgreich sprechen heißt verständlich sprechen

4.1.1 Entscheidend ist, was die Zuhörer verstehen

4.1.2 Kommunikation auf zwei Ebenen

4.1.3 Dimensionen der Verständlichkeit

4.2 Sprachliche Gestaltung

4.2.1 Wortwahl an den Zuhörern orientieren

4.2.2 Kurze Sätze sind das Geheimnis des guten Redners

4.2.3 Redefiguren

4.2.4 Rhetorische Fragen verwenden

4.2.5 Dialekt oder Schriftdeutsch

4.3 Wirkungsvolles Sprechen (Sprechtechnik)

4.3.1 Artikulation

4.3.2 Mit der Lautstärke variieren

4.3.3 Wechseln Sie das
Sprechtempo

4.3.4 Gönnen Sie sich und Ihrem
Publikum Pausen

4.3.5 Atemtechnik

XI 5. Kapitel Auch der Körper spricht
mit

5.1 Die Körpersprache ist eine
ehrliche Sprache

5.2 Blickkontakt schafft
Zuhörerkontakt

5.3 Mimik und Gestik

5.4 Haltung

5.5 Kleidung

6. Kapitel Lampenfieber beherrschen

6.1 Vom Kribbeln im Bauch bis zur

Panik

6.1.1 Ein bisschen Spannung muss sein

6.1.2 Wie äußert sich Lampenfieber?

6.1.3 Wie kommt es zu Lampenfieber?

6.1.4 Mit dem Lampenfieber richtig umgehen

6.2 An die eigenen Fähigkeiten glauben

6.2.1 Problem akzeptieren

6.2.2 Selbstbewusstsein stabilisieren

6.2.3 Angst auslösende Gedanken ersetzen

6.2.4 Imagination

6.3 Entspannung contra Anspannung

6.3.1 Atmung und Bewegung

6.3.2 Progressive
Muskelentspannung

6.4 Sicherheit durch eine Generalprobe

7. Kapitel Sicher und überzeugend auftreten

**7.1 Die letzte Stunde vor dem
Vortrag**

**7.2 Das Verhalten während des
Vortrags**

**XII 7.3 Mit Störungen souverän
umgehen**

7.3.1 Hilfen, wenn Sie
hängenbleiben

7.3.2 So gehen Sie mit
Zwischenrufen um

7.3.3 Die Zuhörer sind
desinteressiert

7.3.4 Genießen Sie Ihren Beifall

7.4 Die Aussprache nach dem Vortrag

7.4.1 Eine Aussprache hat viele Vorteile

7.4.2 Unterschiedliche Verfahrensweisen

7.4.3 Mit Diskussionsbeiträgen richtig umgehen

Literatur- und Quellenverzeichnis

Sachverzeichnis