

Natalie H, Rogers

**Frei reden
ohne Angst
und Lampen
fieber**

Universitas

Inhalt

Einführung	7
1. Warum Sie Angst haben	19
2. Die Kontrolle über Ihre A n g s t	41
3. Wie Sie zu sprechen beginnen	56
4. Die Talk Power-Handlungsformel (Der Bau- stein-Ansatz)	85
5. Der Beginn einer Rede (Der Einleitungs- abschnitt)	98
6. Das Übermitteln Ihrer Nachricht (Der Themensatz und der Thesensatz)	111
7. Wie Sie die Aufmerksamkeit des Publikums gewinnen (Der Hintergrundsabschnitt)	131
8. Systematisches Denken (Der Argumentations- abschnitt)	146
9. Wie man sich verabschiedet (Der Schluß)	171
10. Der Gebrauch optischer Hilfsmittel	187
11. Fragen aus dem Publikum	203
12. Die Rechte des Redners in der Öffentlichkeit	220
13. Plan für Leute mit wenig Zeit	232
14. Der Wechsel vom Wohnzimmer in die Arena der Öffentlichkeit	244
Anhang	
1. Die Panik Klinik für öffentliches Reden	256
2. Fortgeschrittene Gefühlserinnerungs- Vergegenwärtigungs-Übung	264
3. Kinästhetische Übung (Gestik und Mimik)	268
4. Teilnahme an Gruppen und Veranstaltungen	271
5. Trainingsinstrument Videogerät	278
6. Stottern	280