

Beatrice Müller

# **Gut gebrüllt, Löwe!**

Auftreten - überzeugen - sich durchsetzen

Tipps vom Medienprofi

**orell füssli** Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Vorwort	9
Erster Teil <b>Wer nicht auftreten kann, der existiert nicht</b>	11
Die ersten Sekunden <i>»Poeta nascitur, orator fit«</i>	13
Selbstvermarktung <i>Seien Sie etwas Besonderes</i>	23
Nonverbale Kommunikation: Das Outfit <i>Die Verpackung des Menschen</i>	31
Nonverbale Kommunikation: Die Körperhaltung <i>Wer gebückt ans Rednerpult schleicht...</i>	39
Die Stimme <i>»Lieber eine krumme Nase ...«</i>	45
Sprechen <i>Nuscheln, Grummein, Brummein</i>	53

Die Sprache	
»Denke kompliziert, sprich einfach«	59
Wie wirken Sie?	
Überschätzte Aufnahmefähigkeit	67
<b>Zweiter Teil ... und plötzlich stehen Sie im Rampenlicht</b>	<b>75</b>
Das Wortgefecht	
»Nackter als im Sonnenbad«	77
Schlagfertig	
Witzig, frech, schlau	87
Die Rede	
Wie ein Theaterstück	91
Ihr großer Auftritt	
<i>I did it my way</i>	107
Lampenfieber	
Nasse Hände, Schweißausbruch	119
Den Saal fühlen	
Kein Auftritt ohne Probe	125
Cross Culture	
Augenkontakt— in Asien verpönt	131
Sitzungen	
Vom Sitzungstisch zur Datenbrille	137

Konflikte	
<i>Dicke Luft, heiße Köpfe – kühler Kopf</i>	147
Der Shitstorm	
<i>Auf alles gefasst sein</i>	161
<b>Dritter Teil <i>Wer die Medien nicht kennt, lebt gefährlich</i></b>	169
Journalisten stören nur	
<i>Informationen verhindern</i>	171
Ihr TV-Auftritt	
<i>Die Kamera entlarvt alles</i>	179
Beanstandungen, Beschwerden, Sendungen stoppen	
<i>Wie wehren Sie sich?</i>	195
Und dies zum Schluss	201
Literatur	205