

Elma Esrig/Martin Heppner

wissen **macht** *wirkung*

Präsenztechniken für Auftritt, Vortrag
und Präsentation

T Frank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

Inhaltsverzeichnis

PROLOG: WIE ALLES BEGANN	11
Der Leitgedanke: wissen macht wirkung	13
Unsere Ziele mit dem Buch	15
Für wen wir dieses Buch geschrieben haben: Für Sie als Experte ..	16
Unsere Kernaussage: Wir müssen uns bewegen, um etwas zu bewegen	17
Struktur, Stil und Ergebnis des Buches:	
Eine dialogische Zusammenarbeit	18
Präsenz ist Fähigkeit und Auf-Gabe zugleich	19
Kommunikation hat (fast) nichts mit Reden zu tun:	
Entscheidend ist vielmehr die Qualität der Beziehung	20
A DIE AUTORENSCHAFT: ERSTELLUNG EINES VORTRAGSSKRIPTS	23
1 Vorarbeiten	23
1.1 Es beginnt immer mit Ihrer Vision, Mission und Grundabsicht	23
1.2 Das Training zur Vorarbeit an einem Vortrag (Chat)	25
1.3 Perspektivwechsel von einem funktionierenden Provisorium zur professionellen Präsentation	29

2	Das Vortragsskript:	
	Die Struktur eines zum Sprechen bestimmten Textes	30
2.1	Storyacting statt Storytelling	30
2.2	Die „dramatische“ Struktur eines Vortragsskriptes	32
	a. Das Training zur Erarbeitung der Struktur des Skripts (Transkript des Live-Trainings)	33
	b. Präsentieren mit Wissenschaft – Neurodidaktik	39
2.3	Hauptteil eines Vortragsskriptes	42
	a. Wie Sie Ihre Kernpunkte im Hauptteil gliedern	42
	b. Viel gesehener Held im Hauptteil – die Folien	44
2.4	Schluss eines Vortragsskriptes	47
	a. Wie wird aus einem Schluss ein Finale?	48
	b. „Das Wichtigste im Vortrag sind Sie“	50
2.5	Anfang eines Vortragsskriptes	51
	a. Wie wird aus einem Anfang ein Auftakt?	51
	b. Verbindung vom ersten Moment an	54

B DIE REGIE: VOM TEXT ZUR HANDLUNG 57

1	Die entscheidenden Perspektivwechsel	58
1.1	Von der Inhaltsperspektive zur Handlungsperspektive	58
1.2	Von der Selbstwahrnehmung hin zu Fremdwahrnehmung	60
2	Die Strukturierung nach „Handlung“ und im Dienste einer Absicht	62
2.1	Strategie und Taktik	62
	a. Regiefragmente: Strategien als Teilabsichten im Dienste der Grundabsicht	62
	b. Handlungseinheiten: Taktiken im Dienst der strategischen Teilabsichten	66
	c. Schwellen und Impulse	69
2.2	Das Training zur Bestimmung von Handlungseinheiten in einem Vortrag (Chat)	70
2.3	Präsentations-Inszenierung im Dienste der Absichten	74

3	Die Inszenierung der Handlungseinheiten durch Hauptgedanke und Einschub	78
C DIE DARBIETUNG: VERKÖRPERUNG UND TECHNIK		81
1	Verkörperung	83
1.1	Die sprechtechnischen Gestaltungselemente	83
	a. Sprechen und Nicht-Sprechen: die „Pause“	83
	b. Zäsuren	86
	c. Betonungen	88
	d. Die dualen Möglichkeiten der Stimme	89
1.2	Die Technik der Umsetzung sprachlicher Handlungen: Trainings-Video mit Martin Heppner	91
1.3	Bühnenpräsenz: Die Energie des handelnden Körpers ...	92
	a. Der zentrale Punkt der präsenten Körperspannung: Das Becken	93
	b. Von der wirkungslosen über die neutrale zur präsenten Grundhaltung	95
	c. Die Aufrichtung von Fuß bis Kopf im Stehen und im Sitzen	96
	d. Der Einsatz der Körperspannung in der Bewegung: Losgehen und Anhalten, Gehen und Wenden	101
	e. Positionen und Bewegungsrichtungen im Raum und zum Publikum	104
	f. Der Blickkontakt	105
	g. Mimik und Gestik	108
	h. Der durchlässige und handlungsbereite Körper: Die „unsichtbare Geste“	109
	i. Faszination: Führung – auf Präsenz gegründet	112
2	Umsetzung im digitalen Raum	113
2.1	Der digitale Raum	114
	a. Das passende Raumkonzept – „Video Feng Shui“ ...	114
	b. Natürliches Licht, künstliches Licht	

	und die klassische Dreipunkt-Beleuchtung	115
c.	Vom Smartphone über die Webcam bis zur Systemkamera	117
d.	Hintergrund: hier zeigen sich Ihre Gastgeber-Fähigkeiten	120
e.	Hintergrund: Natürlich oder künstlich? Nicht entscheidend – gut muss er sein	121
f.	Spezielle Anforderungen für virtuelle Hintergründe	123
g.	Was Sie über Greenscreens wissen sollten	123
h.	Mikrofone für Präsentation, Podcast und tägliche Videocalls	125
i.	Raumakustik	127
2.2	Die digitale Präsenz	128
a.	Sichtbarkeit – Ausrichtung und Abstand zur Kamera	128
b.	Soziale Distanz – dem Gegenüber „nicht auf die Pelle rücken“	129
c.	Blickkontakt – Lösungen via Software, Hardware und dem „Sweet-Spot“	129
d.	Tun Sie etwas für sich selbst: Selbstansicht nicht spiegeln – oder noch besser: ausblenden	131
e.	Körperhaltung – Sitzen oder Stehen?	132
f.	Digitales Feedback	135
2.3	Die digitale Präsentation	138
a.	Erhalten Sie Ihre Präsenz beim Präsentieren	138
b.	Integrierte Funktionen in Zoom und Teams	139
c.	Ihr Videobild direkt in Folien integrieren	140
d.	Streaming-Softwarelösungen – beste Möglichkeiten	140
e.	Präsentieren wie im Konferenzraum	142
f.	Unverzichtbarer Helfer: mit einem Steuerungsinterface alles im Griff	143
g.	Online-Präsentation mit spannender Dramaturgie	144
h.	Online-Präsentation richtig in Szene setzen	145

i. Das Beste und Wichtigste im Online-Meeting ... das sind Sie	147
---	-----

D DIE LETZTEN SCHRITTE:

PROBEN HEISST AUSPROBIEREN, VERFEINERN UND ÜBEN	149
--	------------

1 Analyse in Aktion	151
2 Durchläufe und Generalprobe	153
3 Der finale Technik-Check	157
4 Die Angst des Redners vor der Bühne Positive Spannung versus Anspannung, Nervosität und Angst (Chat)	160

E DAS EVENT: IHRE PERFORMANCE AUF DER BÜHNE

1 Aufwärm- und Aufweck-Übungen für Körper und Stimme ..	167
a. Für den Körper	168
b. Für die Atmung	169
c. Für die Stimme (Artikulation und Stimmsitz)	170
2 Letzte Selbst-Anweisungen vor dem Auftritt	172
3 Und wie ist das digital?	174
4 Die Darbietung von Martin Heppner	175
5 Warum Sie auf Kritik nicht verzichten können	176
6 Die Frage der Wiederholbarkeit	178
7 Keine Angst vor dem Termin – Zeitmanagement der Vorbereitung	180
8 Keine Angst vor Technik in Online-Präsentationen und -Meetings	182

EPILOG	185
GLOSSAR	187
ZUR VERTIEFENDEN LEKTÜRE	191
DIE AUTOREN	193
Elma Esrig MA (*1968)	193
Martin Heppner (*1963)	194