



BePresent  
Michael Wälti

# Themenkatalog

# Körpersprache

## Körpersprache in Präsentationen

- Stand, Gestik, Mimik und Bewegung einsetzen
- Mit Lampenfieber und Nervosität umgehen
- Haltung und Atem beeinflussen
- Mit körperlichem Storytelling begeistern
- Körpersprache im Online-Meeting verbessern

## Körpersprache im Gespräch

- Empathie im MitarbeiterInnengespräch 1zu1 schaffen
- Präsent sein in Sitzungen
- Mit Körpersprache Kundschaft gewinnen
- Sympathisch wirken bei Begrüssungen
- Mit Körpersprache netzwerken

## Nonverbale Kommunikation

- Territorialverhalten verstehen
- Proxemik und Berührung - Nähe schaffen und Distanz halten
- Wie Kleidung und Umgebung kommunizieren

## Körpersprache interpretieren

- Emotionen im Gesicht erkennen (nach Dr. Paul Ekman)
- Baseline, Clusters und Inkongruenzen feststellen
- Körpersprache lesen in Verhandlungen und Gesprächen

# Rhetorik

## Rhetorik in Präsentationen

- Die Präsentation strukturieren
- Kernbotschaft erstellen und Publikumsreise planen
- Die Argumentation aufbauen
- Rhetorische Figuren wie Metaphern, Vergleiche, Analogien, Beispiele, Anekdoten, Wiederholungen, Veranschaulichung und Prolepsis anwenden lernen
- Anfänge finden und die Punktlandung am Schluss schaffen
- Publikum miteinbeziehen und mit ihm interagieren
- Den eigenen rhetorischen Stil entwickeln

## Storytelling in Präsentationen

- Die richtige Geschichte auswählen
- Transformation und Erkenntnis herausarbeiten
- Die Geschichte vorbereiten, Dramaturgie erstellen
- Die Geschichte üben und zum Leben erwecken

## Powerpoint

- PowerPoint zur Verstärkung nützen
- Mit PowerPoint präsentieren (dos and don'ts)
- Starke Folien erstellen
- Death-by-PowerPoint-Fallen erkennen

# Rhetorik

## Rhetorik im freien Sprechen

- Spontan über freie Themen sprechen
- Sprechsprache vs. Schriftsprache anwenden
- Sich in der freien Rede Struktur geben
- Bildhaftes Sprechen mit Ich-Bezug lernen

## Moderation

- Ein Panel vorbereiten
- Diverse Frageformen kennen und anwenden
- Taktiken, damit Spannung entsteht
- Das Panel und die Panelisten leiten

## Antike Rhetorik

- Aristoteles, Cicero und co.
- Politische Reden analysieren
- Schriftliche Reden erstellen

# Stimmtraining

## Stimmregler

- Stimmklang: Vokale und Konsonanten trainieren
- Deutlich sprechen lernen
- Lautstärke verbessern und nutzen
- Sprechtempo verändern
- Mit dem richtigen Timbre Emotionen wecken

## Sprechtechnik

- Flexion für Spannung
- Projektion in den Raum
- Pausen setzen, um Eindruck zu hinterlassen
- Betonung, Akzente und Intonation für lebendige Sprache
- Souverän mit Mikrofonen umgehen
- Texte vorlesen