



Coachingmaterial

Lingua

Menschen mit einer starken Ausprägung in diesem Bereich wirken wortgenau, sprachverliebt und ausdrucksstark. Sie sprechen andere zumindest temporär durch Ihre Formulierungskunst, Ihren stimmlichen Klang sowie Ihren virtuellen Umgang mit allem Buchstäblichen an.



Coachingmaterial

Stimme

Lingua

Diese Person wirkt so, als hätte sie die Fähigkeit mit der Stimme gezielt Stimmungen zu beeinflussen. Sie scheint in der Lage, die Bedeutung (Semantik) einer Aussage allein durch eine Varianz in der Betonung verändern zu können. Sie ist zu erkennen an einer hohen Kompetenz in Bezug auf den Umgang mit Intonation und Lautstärke.

Gähnen auslösen

Wenn Sie sich, Ihre Stimme und Ihre Gedanken entspannen möchten, dann gähnen Sie.

Gähnen können Sie ganz einfach auslösen, indem Sie angenehm kühle Atemluft durch die Nase in den Mund einströmen lassen, so als würde eine Luftpumpe im Mundraum entstehen. Dann öffnen Sie die Lippen und flüstern ein „KAA“. Der Unterkiefer senkt sich und das Gähnen beginnt.

Rekeln und Strecken Sie sich und lassen Sie vergnüglich Ihre Gähnlaute herausströmen. Ist ganz schön laut, oder?

Gähnen erfrischt und Ihre Stimme wird automatisch an Volumen gewinnen.

Stimmbänder

Unsere Stimmbänder sind Muskeln. Und jeder Muskel, das wissen Sie vom Sport, muss vor einer Beanspruchung aufgewärmt werden.

Ein Anzeichen nicht-aufgewärmter Stimmbänder kennen Sie von sich selbst und Sie erkennen es auch bei anderen Menschen sofort: wenn die Stimmbänder längere Zeit, etwa nach dem Schlafen, nicht benutzt wurden, klingt die Stimme "belegt": Schleim hat sich dort abgelagert.

Oder die Stimme "kippt": ein Zeichen für eine nicht gleichförmige Schwingung.

Zum Aufwärmen der Stimmbänder und gegen diese unerwünschten Erscheinungen helfen die folgenden Übungen.

Übung I

Brummen oder summen Sie leise und ohne Anstrengung auf "mmm", "sss" oder "www" vor sich hin. Achten Sie darauf, in den Bauch hinein zu atmen und zwischendurch ein bis zwei Atemzüge ohne Ton zu machen.

Wenn Sie das Gefühl haben, sich räuspern zu müssen - tun Sie das bitte nicht. Brummen Sie einfach leise weiter. Der Grund: beim Räuspern schlagen die Stimmbänder sehr heftig aneinander, und der Schleim, der durch das Räuspern entfernt werden soll, bildet sich wegen der Reizung schnell neu. Wenn Sie vorsichtig weiterbrummen, transportieren die Stimmbänder durch die gleichmäßigen Schwingungen den Schleim ab und das belegte Gefühl lässt schnell nach.

Übung II.

Brummen oder summen Sie weiter und variieren Sie dabei die Tonhöhe. Unterstützen Sie diese Melodien durch Hand- und Körperbewegungen. Geht der Ton nach oben, bewegt sich auch die Hand entsprechend in Bögen oder Wellen nach oben und vice versa.

Beenden Sie eine Melodie immer mit einem tiefen Ton!

Wenn Sie alle Übungen einmal gelesen haben, scheint Ihnen der Umfang und der Aufwand für die Übungen vielleicht groß. Das liegt aber nur an der Länge der Kapitel!

Die Übungen selbst sind kurz, die meisten auch unauffällig durchzuführen.

Selbst wenn Sie an ein Rednerpult schreiten oder zu einer Präsentation vor das Publikum treten bleibt ausreichend Zeit, die wesentlichen Übungen noch durchzuführen.

Nehmen Sie eine entspannte und aufrechte Haltung ein - atmen Sie ein paar Mal tief durch - dehnen Sie den Rachenraum durch ein letztes Gähnen (bei geschlossenem Mund!) und schon sind Sie startklar.

Nicht nur aus der Sicht der Stimmhygiene sind die Vorbereitungen angebracht, auch aus der Sicht optimalen Redens und Präsentierens sind alle vorgestellten Übungen sehr empfehlenswert:

eine aufrechte und entspannte Körperhaltung "wirkt" auf Ihr Publikum und

die einkehrende Ruhe und die Haltung gibt Ihnen selbst Sicherheit und Gelegenheit, (Blick-)Kontakt aufzunehmen und Ihr Publikum bzw. die Stimmung im Raum zu spüren und aufzunehmen

die Zeit des tiefen Durchatmens erzwingt eine Pause vor Sprechbeginn, die den Spannungsaufbau vor Ihrem Beitrag unterstützt (die wenigsten Menschen halten die Sprechpause **vor** Ihrem Beitrag ansonsten ohnehin aus Gründen eines empfundenen Rededrucks nicht aus).

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Stimme, Ausdauer beim Erlernen der kurzen Übungen und Erfolg bei der Anwendung in der Praxis!

Übungen für das Zwerchfell

Das Zwerchfell ist unser größter Atemmuskel. Damit ist er unweigerlich auch für eine schonende und effektive Stimmerzeugung von größter Bedeutung.

Das Zwerchfell kann nicht willkürlich beeinflusst werden. Dennoch gibt es Übungen, mit denen die Elastizität und Kontrollierbarkeit gefördert wird.



Übung

Atmen Sie wie bisher gleichmäßig und ohne Anstrengung in den Bauch hinein. Spielen Sie "Eisenbahn" und machen Sie "sch-sch-sch-sch...".

Dabei sollen Sie nicht jedes Mal einatmen, sondern das Zwerchfell hebt und senkt sich nach jedem "sch" automatisch ein wenig und sorgt so für genügend Atemluft.

Ein Geheimnis guter Redner, Sprecher, Schauspieler und Sänger, die scheinbar mühelos und ganz 'ohne Luft zu holen' reden und singen können, liegt im perfekten Training des Zwerchfells.

Auch Sie könnten diese Übung stundenlang machen, ohne einmal "richtig" Luft zu holen.

Zum Aufwärmen genügen 2-3 Einheiten, solange bis Sie das Gefühl haben, dass diese Übung Ihnen mühelos gelingt.

Sprechwerkzeuge

Unsere Stimmbänder erzeugen Töne. Diese Töne werden beim Sprechen von den Artikulationsorganen (Rachenraum, Zunge, Zähne, Lippen) geformt, bevor sie verständlich (oder fallweise auch unverständlich) unseren Mund verlassen.

Diese Sprechwerkzeuge sind daher entscheidend für die Verständlichkeit unserer Aussprache und es ist wichtig, sie aufzuwärmen und zu lockern.

Übung Kiefermuskulatur und Finden der optimalen Sprechstimmlage

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine leckere Speise im Mund und kauten an dieser genüsslich und intensiv herum: also richtiggehend 'zermalmen'. Sie dürfen dabei auch schmatzen und Laute des Wohlbefindens ('mjam', 'mhm', ...) von sich geben. Diese Kauübung lockert Ihre Kiefermuskulatur. Und einen weiteren, sehr wichtigen Effekt hat diese Übung auch noch: Sie finden dabei Ihre optimale Sprechstimmlage.

Die optimale Sprechstimmlage ist diejenige Stimmhöhe, mit der Sie bei geringster Anstrengung einen optimalen Stimmklang erzielen. Sie sollten auf Dauer nicht höher (oder tiefer) sprechen, einerseits weil dadurch Schäden entstehen, die dann therapeutisch (Logopädie) behandelt werden müssen.

Aus rhetorischer Sicht ist ein Abweichen von der optimalen Stimmlage auch deshalb nicht ratsam, weil Sie nur von der optimalen Mittellage aus mit Ihrer Stimme nach oben und nach unten mit dem nötigen Spielraum 'modulieren' können.

Übung Lippen

Für die Lockerung der Lippen machen Sie eine Übung, wie Sie sie von schnaubenden Pferden her kennen: Sie legen die Lippen locker zusammen und 'flattern' beim Ausatmen. Das Geräusch klingt wie ein Hubschrauber. Beide Übungen machen Sie solange, bis sie Ihnen mühelos gelingen. Und natürlich immer vor einer Beanspruchung!

Rachenraum

Für die Lautstärke unseres Sprechens ist nicht nur der an den Stimmbändern erzeugte Ton verantwortlich. Es ist von entscheidender Bedeutung, was über dem **Kehlkopf** passiert. Dabei gilt die Regel: je größer der **Resonanzraum**, umso voller klingt die Stimme nach außen. Daher geht es in dieser Übung darum, den Rachenraum zu dehnen und zu weiten.

Übung I

Gähnen Sie ausgiebig! Dabei ist es wichtig, dass die Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen liegt und dort verbleibt. Auch bei anderen Übungen oder zwischendurch können und sollen Sie gähnen, aber behalten Sie immer die Zungenspitze an den unteren Zähnen.

Übung II

Noch mehr gedehnt wird der Rachenraum durch die folgende, etwas eigentümlich anmutende Übung. Sie legen die Zunge wieder - wie in der ersten "Gähn"-Übung - an die unteren Schneidezähne und öffnen den Mund wie zum Gähnen. Jetzt lassen Sie die Oberfläche der Zunge nach vorne schnellen, als wollten Sie einen darauf liegenden Ball aus dem Mund schleudern. Allerdings: die Zungenspitze bleibt auch dabei an den Zähnen! Diese Übung machen Sie vier- bis achtmal. Falls Ihnen diese Übung am Anfang zu schwierig ist, lassen Sie sie weg - besser als sich dabei zu verspannen!

Haltung und Atmung

Grundlage des Sprechens und der Stimmerzeugung ist das Atmen.

Mit der Ausatemluft versetzen wir die Stimmlippen in Schwingungen, und dadurch entsteht ein Ton. Dabei kommt es vor allem auf einen gleichmäßigen und kontrollierten Luftstrom an, weniger auf Kraft.

Übung

Finden Sie eine Position, in der Sie aufrecht und entspannt stehen bzw. sitzen. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf sei oben mit einem Bindfaden befestigt. Dieser Faden hält den Kopf im Gleichgewicht und aufrecht.

Falls Sie jetzt stehen, stellen Sie Ihre Füße hüftbreit und gerade und schwingen mit Ihrem Körper leicht hin und her und vor und zurück, bis Sie sich wohl fühlen und einen stabilen Stand haben.

Falls Sie sitzen, achten Sie auf eine gerade Haltung des Oberkörpers, ohne sich jedoch zu verspannen. Die Schultern hängen entspannt. Atmen Sie ruhig und entspannt in den Bauch hinein. Achten Sie darauf, dass Sie beide Füße mit den Fußflächen auf dem Boden behalten. Strengen Sie sich nicht an, sondern nehmen Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus einfach nur wahr.

Nach einer Weile atmen Sie bei jedem 3. oder 4. Atemzug auf die Töne "ffff", "ssss" oder "sch" aus - gleichmäßig und ohne Druck, mit dem normalen Atemstrom.

Sollten Sie irgendwo im Körper noch Verspannungen wahrnehmen, lassen Sie diese mit jedem Ausatmen los.

Zur vollständigen Nutzung des persönlichen **Stimmvolumens** empfehlen wir, die „Indifferenzlage“ der eigenen Stimme zu finden.

Indifferenzlage der Stimme

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es sein kann, dass ein einziger Sänger, der mit einem großen Orchester singt, so gut zu hören ist, obwohl doch die zahlreichen Instrumente in Summe lauter sein müssten als seine Stimme?

Das Geheimnis: Sänger kennen die Indifferenzlage ihrer Stimme und setzen sie zielgerichtet ein. So gelingt es ihnen, „zwischen“ den Instrumenten zu singen, anstatt mit ihnen zu konkurrieren.

In Laufe von Vortrags- und Präsentationssituationen sprechen viele Menschen mit einer zu hohen Stimme. Entweder, weil sie schon - z.B. aus Nervosität - zu hoch einsteigen, oder weil die Stimme im Verlauf immer höher wird.

Die falsche Stimmlage ist aber schlechter hörbar, weil sie versucht, mit den Umgebungsgeräuschen zu konkurrieren. Meistens versucht der Sprecher dann, lauter zu sprechen. Das ist anstrengend, ihm/ihr geht die Luft aus, und die Stimme kann das gewünschte Volumen und damit die gewünschte Wirkung nicht entfalten.

Am meisten Wirkung erzielt der Sprecher, wenn er mit seiner Indifferenzstimmlage beginnt zu sprechen.

Zur vollständigen Nutzung des persönlichen **Stimmvolumens** empfehlen wir, die „Indifferenzlage“ der eigenen Stimme zu finden.

Blatt 2

Indifferenzlage der Stimme

Die Indifferenzlage Ihrer Stimme können Sie ganz einfach finden:

Stellen Sie sich vor, Sie warten ganz entspannt auf Ihr Essen. Vor Ihnen steht nun ein Teller mit ganz köstlichen Speisen. Diese duften so herrlich, dass Ihnen schon das Wasser im Mund zusammenläuft. Sagen Sie nun mehrfach „Mmmmmh, wie lecker“, und machen Sie dazu eine Kaubewegung. Finden Sie heraus, was Ihre natürliche, entspannte Tonlage beim „Mmmmmh“-Sagen ist. Mit der Kaubewegung entspannen Sie automatisch Ihre Zunge und Ihren Rachen, und bilden damit den optimalen Resonanzraum.

Sobald Sie das Gefühl haben, Sie haben diese natürliche Tonlage gefunden, haben Sie auch Ihre Indifferenzlage gefunden.

Wenn Sie mit dieser Tonlage beginnen zu sprechen, werden Sie feststellen, dass Sie und Ihre Zuhörer sich am wohlsten fühlen und Sie eine höhere Wirkung erzielen.

Sollte Ihre Stimme im Verlauf höher werden, gönnen Sie sich einfach zwischendrin ein „Mmmmmh“, und schon sind Sie wieder in Ihrer Indifferenzlage.

Zur vollständigen Nutzung des persönlichen Stimmvolumens empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben.

Bitte atmen Sie tief aus, so dass alle Luft dem Körper entweichen kann und atmen Sie dann ebenso tief ein. Halten Sie für einen kleinen Augenblick die Luft an und intonieren Sie dann die folgenden Vokale und Konsonanten in der nachfolgenden Reihenfolge; jeden Buchstaben bitte jeweils einen vollständigen Ausatemzug lang.

A.....E.....O.....I.....U

Ö.....Ü.....Ä

M.....N.....L

S (scharf / Zunge vorne an den Zähnen)

S (weich / Zunge hinter Zähnen oben am Gaumen)

R (im Rachenraum gerollt/wie beim Gurgeln)

R (mit der Zunge gerollt/wie in den romanischen Sprachen)

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte sprechen Sie den folgenden Satz in den nachstehend beschriebenen verschiedenen Betonungen. Jeweils der fett geschriebene Text ist besonders zu betonen. (Teil I)

„Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen, vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn **vom Rest meines Lebens** ist.“

„Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen, vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn vom Rest meines Lebens ist.“

„**Heute** ist ein **außergewöhnlicher** Tag für **jeden Menschen**, vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn vom Rest meines Lebens ist.“

„Heute ist ein **außergewöhnlicher** Tag **für** jeden **Menschen**, vor **allem** aber **für** mich **selbst**, weil **es** der **Beginn** vom **Rest** meines **Lebens** ist.“

„**Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen**, vor allem aber für mich selbst, **weil es der Beginn vom Rest meines Lebens ist.**“

„Heute ist ein **außergewöhnlicher** Tag für jeden **Menschen**, vor allem aber **für** mich selbst, weil **es** der Beginn vom **Rest** meines Lebens ist.“

„**Heute** ist ein außergewöhnlicher Tag für **jeden Menschen**, vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn vom Rest meines Lebens ist.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

(Teil II)

„Heute ist ein **außergewöhnlicher** Tag für jeden Menschen,
vor allem aber für mich selbst, weil es **der** Beginn vom Rest
meines Lebens ist.“

„Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen,
vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn **vom Rest**
meines Lebens ist.“

„**Heute ist ein außergewöhnlicher Tag** für jeden
Menschen, **vor allem aber für mich selbst**, weil es der
Beginn vom Rest meines Lebens ist.“

„Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen,
vor allem aber für mich selbst, **weil** es der **Beginn** vom Rest
meines Lebens ist.“

„Heute ist ein außergewöhnlicher Tag für jeden Menschen,
vor allem aber **für mich selbst**, weil es der Beginn vom
Rest meines Lebens ist.“

„Heute ist **ein** außergewöhnlicher **Tag** für jeden Menschen,
vor allem aber für mich selbst, weil es der Beginn vom Rest
meines Lebens ist.“

„**Heute ist ein außergewöhnlicher Tag** für jeden
Menschen, **vor allem aber für mich selbst**, weil es der
Beginn vom Rest meines Lebens ist.“

„Heute **ist** ein außergewöhnlicher Tag **für jeden Menschen**,
vor allem aber für mich selbst, **weil es** der Beginn vom Rest
meines Lebens ist.“



Coachingmaterial

Artikulation

Lingua

Diese Person wirkt so, als wäre sie in der Lage selbst schwierigste Worte deutlich auszusprechen. Man erkennt sie daran, dass sich der Kiefer und die Lippen sichtbar bewegen, wenn sie sprechen. Meist haben sie auch Freude daran, Dialekte nachzumachen und können auch Fremdsprachen korrekt aussprechen.

Artikulationsübung

Mäuse messe mein Essen, mein Essen messen Mäuse.

Dass es dir log, uns darf es nicht loben.

Lämmer leisten leises läuten.

Rate mir mehrere Rätsel nur richtig.

In Ulm und um Ulm und um Ulm herum.

Es ist verboten, tote Kojoten am Boden anzuknoten!

Schneiders Schere schneidet scharf, scharf schneidet
Schneiders Schere.

Schwarze Katzen kratzen mit schwarzen Tatzen an
schwarzen Matratzenbatzen.

Wenn Schnecken an Schnecken schlecken, merken
Schnecken zu ihrem Schrecken, dass Schnecken nicht
schmecken.

Schleimweinsein schleimt schweinisch im Schleim, im
Schleim schleimt schweinisch das Schleimweinsein.

Sensitive Selektionssimulatoren sondieren sogar sekundär-
strukturierte Sonalselektoren – sogar sekundär-strukturierte
Sonarselektoren sondieren sensitive Selektionssimulatoren.

Sie stellte das tschechische Streichholzschächtelchen auf den Tisch. Auf den Tisch stellte sie das tschechische Streichholzschächtelchen.

Sie war die teigigste Teichmuschel unter allen teigigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich, unter alle teigigen Teichmuscheln im Teichmuschelteich war sie die teigigste Teichmuschel.

Tausend tapfere Templer trotzen tapfer den tobenden Türken.

Die Katze tritt die Treppe krumm.

Der Whiskeymixer mixt den Whiskey für den Whiskeymixer. Für den Whiskeymixer mixt der Whiskeymixer den Whiskey.

Zwischen zwei Zwetschgenzweigen sitzen zwei zechenschwarze tschechischzwitschernde Zwergschwalben.

Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben, zwei Schwalben zwitschern zwischen zwei Zwetschgenzweigen.

Zwischen zweiundzwanzig schwankenden Zwetschgenzweigen schweben zweiundzwanzig zwitschernde Schwalben.

Zwei Schweizer schwitzen beim Schweißen, beim Schweißen schwitzen zwei Schweizer.

Zwischen zwei spitzen Steinen saßen zwei zischelnde Zischelschlangen und zischten.

Am zehnten zehnten zehn Uhr zogen zehn zahme Zigen zehn Zentner Zucker zum Zoo.

Der Zahnarzt zieht Zähne mit Zahnarztzangen im Zahnarztzimmer.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text möglichst pathetisch -
vergleichbar mit der Intonation eines Schauspielers auf einer
Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Welch schlecht berechtigtes Vermächtnis
Erwächst dem schwächlichen Gedächtnis.
Verächtlich schlecht der Knecht sich rächte:
Der nächtlich nächst dem Pächter zechte.
Fächer, Bänder, Festgepränge,
Selbstverständlich Mönnerschwärme!
Fächelnd, lächelnd längs der Sälen
Schwärmt verächtliches Gedränge.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text
möglichst pathetisch - vergleichbar mit der
Intonation eines Schauspielers auf einer
Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Wer höhnt roh, wer stört so
Des Mönchs Wort?

Den schnöd Gold betört hold,
Der stört dort des Mönchs Wort!

Klöster krönen öde Höhen;
Hör' der Mönche Chöre tönen:

Göttlich schön erlöst Versöhnen,
Böse mögen's schnöd verhöhnen.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text möglichst pathetisch - vergleichbar mit der Intonation eines Schauspielers auf einer Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Wüste Lücken, trübe Gründe,

Düst're, grüneschmückte Schlünde

Müssen kühn wir überbrücken -
Blüt' wie Früchte rühmlich pflücken.

Wüßt' ich, wie stündlich dies schüfe ihr
Glück,

Wüрд' ich's mit bündigen Schwüren ihr
künden.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text
möglichst pathetisch - vergleichbar mit der
Intonation eines Schauspielers auf einer
Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Unter dunklen Uferulmen
Wurdest du - (durch Blut und Wunden
Ungefurcht und unbesudelt) -
Ruhmlos ruhend nun gefunden.
Unten fuhr durch blum'ge Fluren,
Lustvoll, munter, mutdurchdrungen,
Uns'rer Jugend Blum' und Muster,
Zukunftstrunken - ruhmumschlungen!
„Mußtest du nun ruhn, um stumpf
Uns'res Unmuts Sturm zu rufen?
Du - des Ungunst Mut uns schuf,
Und uns trug zu Ruhmes Stufen!

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text möglichst pathetisch - vergleichbar mit der Intonation eines Schauspielers auf einer Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Mir Armen im Kummer
Kommt manchmal mehr Mut.
Nimmt mit Himmels Milde
Marias Muttermacht
Stumm Schmerz und Schmach von mir.
Wenn Männer den Mädchen mal Ständchen
bringen
Im Nachen mit neckischem Brummen, mit
Singen,
Dann murmeln die Muhmen mit
Nasenrümpfen
Empfindsam und meinen, man
müsse nun schimpfen.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text möglichst pathetisch
- vergleichbar mit der Intonation eines Schauspielers auf
einer Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Draußen haust der graue Klausner,
Baum und Strauch umlaubt die
Klause;

Auch das Laub
rauscht auf der Au.

Blauer Rauch schmaucht aus dem
Hause,

Trauben lauschen aus dem Laube;
Kraut und Trauben zu verkaufen,
Laufen aufwärts schlaue Bauern.

Zur Optimierung des persönlichen Betonungsvermögens empfehlen wir,
die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben

Bitte rezitieren Sie den folgenden Text möglichst pathetisch
- vergleichbar mit der Intonation eines Schauspielers auf
einer Theaterbühne.

(Textauszug aus *Der kleine Hey*, Schott Verlag, Mainz)

Lang lauscht Lilli -
endlich lieblos lächelnd

Lallt sie leise:
„Lautlos Lallas, log Dein Loblied!

Lebe, liebe, leidlich löblich!
Lisple, lieblich, Liebeslallen;

Lächeln ließ mich längst solch
Liebleids Langweil!“

Textauszug aus „Goethe's Faust“

„Geschrieben steht im Anfang war das Wort.
Hier stock ich schon, wer hilft mir fort?

Ich kann das Wort so hoch unmöglich schätzen.
Ich muß es anders übersetzen.

Wenn ich vom Geiste recht erleuchtet bin:
Es sollte steh'n im Anfang war der Sinn.

Bedenke wohl die erste Zeile,
daß Deine Feder sich nicht übereile.

Ist es der Sinn, der alles wirkt und schafft?
Es sollte steh'n im Anfang war die Kraft.

Doch auch indem ich dieses niederschreibe
schon warnt mich was, daß ich dabei nicht bleibe.

Mir hilft der Geist, auf einmal seh' ich Rat.
Und schreib getrost: Am Anfang war die Tat.“

„Goethe's Abschied“

**Zu lieblich ist's, ein Wort zu brechen,
Zu schwer die wohlerkannte Pflicht,
Und leider kann man nichts versprechen,
Was unserm Herzen widerspricht.**

**Du übst die alten Zauberlieder,
Du lockst ihn, der kaum ruhig war,
Zum Schaukelkahn der süßen Torheit wieder,
Erneust, verdoppelst die Gefahr.**

**Was suchst du mir dich zu verstecken!
Sei offen, flieh nicht meinem Blick!
Früh oder spät muß' ich's entdecken,
Und hier hast du dein Wort zurück.**

**Was ich gesollt, hab' ich vollendet;
Durch mich sei dir von nun an nichts verwehrt;
Allein, verzeih dem Freund, der sich nun von dir wendet
Und still in sich zurücke kehrt.**



Coachingmaterial

Beredsamkeit

Lingua

Diese Person wirkt so, als würde sie in jedem Augenblick die passenden und treffenden Worte finden, die das Gedachte oder Empfundene korrekt zum Ausdruck bringen. Eine ausgeprägte Eloquenz ist für sie typisch. Man erkennt sie daran, dass sie gerne viel reden und sich dabei selbst auch gerne zuhören.

Rede mit mir, damit ich Dich sehen kann. Sokrates

Die Sprache und Wortwahl eines Menschen verrät eine Menge über seine Geisteshaltung, So lässt sich zum Beispiel an den verwendeten Vokabeln erkennen, in welchem Interaktionsmodus sich eine Person aktuell befindet. Im folgenden wurden jeweils 15 Worte den vier SCILClustern zugeordnet. Mit dem Ziel, Ihnen zukünftig das Wahrnehmen und Erkennen des jeweiligen Interaktionsmodus bei Ihren Gesprächspartnern zu erleichtern.

Sensus	Corpus	Intellectus	Lingua
fühlen	Zugang	vernünftig	Stimme
Stimmung	begreifen	Sache	Sprache
Empathie	abholen	Struktur	klingen
Sympathie	mitnehmen	analytisch	hören
atmosphärisch	ankommen	(un-)logisch	harmonisch
(wert-)schätzen	Ablehnung	stringent	Ton
achten	abfahren	überlegt	Takt
Liebe	packen	zielstrebig	musikalisch
Zuneigung	Zuneigung	richtig	Ohren
Wohlwollen	anfassen	falsch	unerhört
Hingabe	bewegen	Zahlen	ansprechend
Emotion	verstehen	Daten	artikulieren
Beziehung	Blick	Fakten	antworten
Wohlgefühl	Hingabe	verstehen	verstehen
sinnlich	nachvollziehen	nachvollziehen	buchstäblich

Auflösung der Anpassungs-Übung

Hier sehen Sie, wie der Dialog im günstigsten Fall verlaufen würde. Im günstigste Fall bedeutet, dass jeder Dialogpartner die Kommunikationsbedürfnisse des Anderen wahrnimmt und sich mit seinen eigenen Formulierungen darauf einstellt.

Sie fragt Ihren Mann: „Und? Denkst Du, dass diese Immobilie für uns interessant ist?“

Er antwortet: „Ich bin mir nicht sicher. So richtig wohl gefühlt habe ich mich nicht.“

Sie: „Was hat denn dieses Nicht-Wohl-Fühlen ausgelöst?“

Er: „Das kann ich gar nicht genau sagen. Irgendwie habe ich eine negative Energie gespürt.“

Sie: „Komisch. Bei mir war das ganz anders. Du kennst ja die drei wichtigsten Kriterien bei einem Hauskauf: Lage, Lage, Lage. Und vor diesem Hintergrund habe ich gedacht, dass dieses Objekt wirklich eine Art Sechser im Lotto ist. Außerdem glaube ich, dass wir das mit einem überschaubaren Geldbetrag so umbauen können, dass wir unsere positive Energie in diesem Haus verbreiten und uns schließlich alle wohlfühlen.“

Er: „Ja glaubst Du? Was denkst Du denn, wie viel Geld wir neben dem Kaufbetrag, der Grunderwerbssteuer und den Maklergebühren noch für den Umbau aufbringen müssen?“

Sie: „Ich habe das während des Besichtigungstermins mal überschlägig kalkuliert und denke, dass wir weniger als einhunderttausend Euro zusätzlich aufbringen müssen. Im übrigen ist jetzt auch eine guter Kaufzeitpunkt. Die Zinsen sind niedrig. Der Preisspiegel ist in den letzten Jahren bereits um 28% gestiegen und alle Indikatoren sprechen dafür, dass die Kaufpreise weiter ansteigen. Wie fühlt sich das jetzt für Dich an?“

Er: „Na ja, also das klingt alles ganz vernünftig. Lass uns doch zu Hause die Rechnung noch mal genauer aufmachen. Und dann sollten wir noch einen weiteren Besichtigungstermin vereinbaren, damit die Jungs sich das aus auch einmal anschauen können. Schließlich wollen wir uns ja alle darin wohlfühlen.“

Sie: „Ja so machen wir es. Ich freue mich.“

Er: „Ich mich auch. Und danke, dass Du mich daran erinnert hast, nicht alles aus dem Bauch heraus zu entscheiden sondern auch mal die Vernunft walten zu lassen.“

Menschen mit Handlungspriorität im Wirkungsfeld **Lingua** können Ihr Wirkungsrepertoire dadurch erweitern, wenn Sie folgende Aspekte gezielt trainieren:

Wörter suchen

Der moderne Mensch will nicht nur körperlich fit sein, er will auch für seine geistige Leistungsfähigkeit etwas tun. In einer Welt, in der wir täglich (berieselt, berauscht, überflutet) werden mit einer Vielzahl von Informationen, ist es wichtig, das Wesentliche schnell zu erkennen und zu verarbeiten. Wir dürfen nicht einfach (aufnehmen, vergessen, abschalten), uns passiv berieseln lassen, sondern sollten aktiv mitdenken - das macht fit.

Passivität, Eintönigkeit und Mangel an Abwechslung machen uns lustlos und unzufrieden. Geistige (Regsamkeit, Ausgeglichenheit, Starre) lässt uns aktiv mit dabei sein, (verleitet, verhilft) uns zu Erfolgen, über die wir uns freuen können. Durch geistige (Aktivität, Ausgeglichenheit) seine Persönlichkeit einbringen heißt, letztlich sich selbst zu (verausgaben, verwirklichen). Am besten werden Sie gleich aktiv und versuchen sich an den ersten Aufgaben.

Menschen mit Handlungspriorität im Wirkungsfeld **Lingua** können Ihr Wirkungsrepertoire dadurch erweitern, wenn Sie folgende Aspekte gezielt trainieren:

Wörter suchen

Suche und unterstreichen Sie die versteckten Wörter:

- KERN LKJSNDFIOIDFSKERN SJHFABSD
- KINDER AKSKJDNSKDKINDERWJHEIUF
- STADT JSHKFHSTADTJSKEJHKHJSHDIF
- TRAINING LKJSDJFNDTRAININGSKEJRKAS
- WELT KASJWELTKLAKSENKLSDJIONJ
- HONIG SILEKNMABIELASHONIGLKAJSMEI
- SOMMER AKNSIEKLSOMMERLKLJASDFOWER
- BERG LASMEBIEBERGLKASJDFKELWEMT
- KAMM LSKAMMLKSDMELKJANWEIKMWEM
- STEIN SMESTKEMSTEINWMEMVISATWEMEIM
- ARME KWENBEUWARMELKSEMNBARKWMELK
- SAFT SFKEMSAWTMBSKOSAFTMEMWEKVTK
- WALD SLMEAWKSMEWALDLSEKMFEMEMVIELS
- ÜBUNG LSMEIÜEMBEÜBUNGLSEMVIEKMVBUNLW
- GESICHT ESTHELWKEMVEGESGESICHTLKASEMEK

Apfel-Essen

Äpfel austeilen. Anweisung: Bitte essen Sie nun den Apfel und notieren Sie sich währenddessen, was Ihnen dabei einfällt.

A

Fakten über Apfel-Essen:

gesund

saftig unter trockener Schale

süß, sauer

Kerne speichern Blausäure

P

Erinnerungen, Assoziationen über Apfel-Essen:

Wilhelm Tell

In jedem Apfel ist ein Wurm

Weihnachten und Bratäpfel

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

heimlich Gehäuse mitgegessen

F

Logische Schlussfolgerungen zu Apfel-Essen:

Kein Skorbut – Apfeltonne auf Schiffen

Verbindung zu Kindheit

Allergien erst als Erwachsener

Wenn ich den länger liegen ließe, wäre er besser weil reifer!

E

Gefühle gegenüber Äpfeln:

Widerwille gegen alles, was gesund ist

Schöne Farbe macht mehr Spaß!

Gutes Gefühl, etwas Gesundes zu essen!

L

Geschichte erfinden

Als Einstieg für den zweiten Seminartag oder ein Follow-Up-Seminar, bevorzugt in Rhetorik- oder Kommunikationstrainings, eignet sich die folgende unterhaltsame Übung.

Jeder Teilnehmer erhält zwei Zettel, auf die er jeweils einen Begriff schreibt. Die Zettel werden eingesammelt und gemischt. Danach zieht jeder Teilnehmer wieder zwei Zettel aus dem Stapel.

Die Aufgabe lautet nun, eine originelle Geschichte zu erzählen, in der beide Begriffe vorkommen. Aktiviert und sorgt für eine lockere Atmosphäre.

[Axel Rachow](#)

Zur Erweiterung des persönlichen „Zitatenschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Zitaten in regelmäßigen Abständen kleine Reden zu üben und sie auf diesem Weg nach und nach zu verinnerlichen:

Wenn wir heiraten, übernehmen wir ein versiegeltes Schreiben, dessen Inhalt wir erst erfahren, wenn wir auf hoher See sind.

Lilli Palmer (eigentlich: Lilli Marie Peiser)

Bei der Steuererklärung merkt man, wieviel Geld man sparen würde, wenn man keins hätte.

Fernandel (eigentlich: Fernand Joseph Désiré Contandin)

Wer eine Menge großer Worte gebraucht, will nicht informieren sondern imponieren.

Oskar von Miller

**Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.**

Demokrit (eigentlich: Demokritos von Abdera)

Die Zeit ist eine Hure, die sich den Prioritäten beugt.

Andreas Bornhäußer

Es gibt ein unfehlbares Rezept, eine Sache gerecht unter zwei Menschen aufzuteilen: Einer von ihnen darf die Portionen bestimmen, und der andere hat die Wahl.

Gustav Stresemann

Zur Erweiterung des persönlichen „Zitatenschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Zitaten in regelmäßigen Abständen kleine Reden zu üben und sie auf diesem Weg nach und nach zu verinnerlichen:

**Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm ich so selten dazu.
Horváth, Ödön von (eigentlich: Horvath, Edmund von))**

**Alle Lebewesen außer dem Menschen wissen, daß der
Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.
Butler, Samuel**

**Wer sich wie die Axt im Wald benimmt muß sich nicht wundern,
wenn ihn eines Tages der Baum erschlägt.
Andreas Bornhäußer**

**Wo Informationen fehlen, wachsen die Gerüchte.
Moravia, Alberto (eigentlich: Pincherle, Alberto)**

**Die Zehn Gebote Gottes sind deshalb so klar und verständlich,
weil sie ohne Mitwirkung einer Sachverständigenkommission
zustande gekommen sind.
Gaulle, Charles de**

**Wenn jemand dir die Stiefelsohlen leckt, setze den Fuß auf ihn,
bevor er anfängt, dich zu beißen.
Valéry, Paul Ambroise**

Zur Erweiterung des persönlichen „Zitatenschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Zitaten in regelmäßigen Abständen kleine Reden zu üben und sie auf diesem Weg nach und nach zu verinnerlichen:

**Wer vom Glück immer nur träumt, darf sich nicht wundern,
wenn er es verschläft.**

Ernst Deutsch

**Wenn der Pöbel aller Sorte tanzt um die goldnen Kälber, halte
fest: Du hast vom Leben doch am Ende nur dich selber.**

Theodor Storm

Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen.

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

Je älter man wird, desto ähnlicher wird man sich selbst.

Maurice Chevalier

**Der Autoritätsverfall in unserer Zeit beruht auch auf der
Feigheit, Autorität auszuüben.**

Mario Scelba

**Wer auf allen Ebenen Geld sparen will muß sich nicht wundern
wenn eines Tages keine Ebene mehr da ist, auf der es verdient
werden kann.**

Andreas Bornhäußer

Zur Erweiterung des persönlichen „Zitatenschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Zitaten in regelmäßigen Abständen kleine Reden zu üben und sie auf diesem Weg nach und nach zu verinnerlichen:

Die Klage über die Schärfe des Wettbewerbes ist in Wirklichkeit meist nur eine Klage über den Mangel an Einfällen.

Walther Rathenau

Wer hohe Türme bauen will, muß lange beim Fundament verweilen.

Dr. h. c. Anton Bruckner

Morgen werde ich mich ändern; gestern wollte ich es heute schon.

Busta, Christine (eigentlich: Dimt, Christine)

Wer macht was er will, macht das meist besser, als er muß.

Andreas Bornhäuße

Im Alter haben Erinnerungen denselben Stellenwert wie in der Jugend die Träume.

Behrens-Giegl, Ernar

Wenn einer alles selbst machen will, braucht er sich nicht zu beklagen, daß er schließlich alles selbst machen muß.

Nannen, Henri

Zur Erweiterung des persönlichen „Zitatenschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Zitaten in regelmäßigen Abständen kleine Reden zu üben und sie auf diesem Weg nach und nach zu verinnerlichen:

Glücklich, wer mit den Verhältnissen zu brechen versteht, ehe sie ihn gebrochen haben!

Franz von Liszt

Tränen und Schweiß sind beide naß und salzig, doch ihre Wirkung ist ganz unterschiedlich. Mit Tränen verschafft man sich Mitgefühl, der Schweiß bringt einen voran.

Jackson, Jesse

Solange es Menschen gibt werden sie dafür sorgen, daß es Menschen gibt.

Andreas Bornhäußer

Das Geld ist leider die Sache, für die man im Leben am meisten zahlen muß.

Gréco, Juliette

Wahre Liebe ist nicht ein Gefühl, das uns überwältigt, sondern eine wohlbedachte Entscheidung, die uns verpflichtet.

(Scott M. Peck)

**Ein großer Nutzen der Wörter besteht darin, daß sie unsere Gedanken verbergen.
(Voltaire)**

Zur Erweiterung des persönlichen „Wortschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Begriffen Worten von Zeit zu Zeit möglichst viele Synonyme aufzuschreiben:

Synonym-Übung

Bitte finden Sie zu den folgenden Worten möglichst viele alternative Begriffe aus der gleichen Wortfamilie.

gehen _____

reden _____

zahlen _____

behandeln _____

feiern _____

ernten _____

wachsen _____

Zur Erweiterung des persönlichen „Wortschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Begriffen Worten von Zeit zu Zeit möglichst viele Synonyme aufzuschreiben:

Synonym-Übung

Bitte finden Sie zu den folgenden Worten möglichst viele alternative Begriffe aus der gleichen Wortfamilie.

loben _____

trinken _____

schlafen _____

sorgen _____

denken _____

hoffen _____

wagen _____

Zur Erweiterung des persönlichen „Wortschatzes“ empfehlen wir, zu den folgenden Begriffen Worten von Zeit zu Zeit möglichst viele Synonyme aufzuschreiben:

Synonym-Übung

Bitte finden Sie zu den folgenden Worten möglichst viele alternative Begriffe aus der gleichen Wortfamilie.

stapeln _____

lieben _____

essen _____

hören _____

schreiben _____

rechnen _____

werben _____

Zur Erweiterung der eigenen Schlagfertigkeit empfehlen wir, sich die folgenden Beispiele von Zeit zu Zeit durchzulesen. Einige davon sind ernst gemeinte Tipps und andere dienen mehr der Erheiterung. Dennoch: Das Befassen mit Anregungen und Beispielen dieser Art trägt zur Erweiterung des entsprechenden Repertoires bei.

„Ich glaube, Du hast zugenommen.“

Sie antworten:

„Was du zu wenig im Hirn hast, hab ich zu viel am Körper“
oder

„Stimmt, im Sommerurlaub haben die von Greenpeace mich gleich vom Strand ins Wasser zurückgezogen.“
oder

„Stimmt ich arbeite als Hefeteig.“
oder

„Da sitzt das Kleid wenigstens schön eng.“

“Haben Sie keine Augen im Kopf?“

Sie entgegnen:

„Wenn ich Sie anschau hätte ich lieber keine Augen.“
oder

„Im Moment reichen mir meine Ohren“

“Sie haben seit 10 Jahren nichts mehr dazugelernt.“

Sie antworten:

„Da pflege ich wenigstens die Tradition.“
oder

„Meine Vorgesetzten sind mir in allem ein Vorbild.“

© Matthias Poehm 's Powerletter. Weitere Inspirationen hält online-seine Schlagfertigkeitsbibliothek für Sie bereit unter

Zur Erweiterung der eigenen Schlagfertigkeit empfehlen wir, sich die folgenden Beispiele von Zeit zu Zeit durchzulesen. Einige davon sind ernst gemeinte Tipps und andere dienen mehr der Erheiterung. Dennoch: Das Befassen mit Anregungen und Beispielen dieser Art trägt zur Erweiterung des entsprechenden Repertoires bei.

„Du bist so ruhig. Was hast du mit deinem großen Mundwerk gemacht?“

Sie entgegnen:

„Du scheinst mit Schweigen nicht umgehen zu können.“

oder

„Braucht ihr jemand, der euer Gespräch wieder in Gang bringt?“

oder

„Ich muss warten bis die Diskussion auf mein Wissensniveau angekommen ist.“

„Wie siehst du denn aus?!“

Sie reagieren spontan:

„Tja, als Gott mich schuf wollte er angeben!“

“Sie haben seit 10 Jahren nichts mehr dazugelernt.“

Sie antworten:

„Da pflege ich wenigstens die Tradition.“

oder

„Meine Vorgesetzten sind mir in allem ein Vorbild.“

© Matthias Poehm 's Powerletter. Weitere Inspirationen hält online-seine Schlagfertigkeitsbibliothek für Sie bereit unter

Zur Erweiterung der eigenen Schlagfertigkeit empfehlen wir, sich die folgenden Beispiele von Zeit zu Zeit durchzulesen. Einige davon sind ernst gemeinte Tipps und andere dienen mehr der Erheiterung. Dennoch: Das Befassen mit Anregungen und Beispielen dieser Art trägt zur Erweiterung des entsprechenden Repertoires bei.

„Müssen Sie immer das letzte Wort haben?“

Sie entgegnen:

„Wer denn sonst?“

oder

„Ich wusste nicht, dass Sie was zu sagen haben.“

„Gut gemeinter Rat: Schalten Sie Ihr Gehirn ein, bevor Sie sprechen.“

Sie reagieren spontan:

„Ich habe es mit Absicht nicht eingeschaltet, um mich in Sie hineinversetzen zu können.“

„Das hab ich dir schon 100 mal erklärt!“

Sie entgegnen:

„Ich wusste gar nicht, dass du schon so weit zählen kannst.“

oder

„Aber kein einziges mal richtig!“

oder

„Aber noch nie in dieser Lautstärke.“

oder

„Ich hör dir auch immer wieder gerne zu.“

© Matthias Poehm 's Powerletter. Weitere Inspirationen hält online-seine Schlagfertigkeitsbibliothek für Sie bereit unter

Zur Erweiterung der eigenen Schlagfertigkeit empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben. Neben der Bearbeitung der folgenden Beispiele sollten Sie sich immer wieder neue Verbalattacken Dritter ausdenken oder in realen Situationen aufschreiben und dann entsprechende Entgegnungen üben.

Wenn Sie jemand mit den folgenden Aussagen „attackiert“, könnten Sie dem wie folgt begegnen (bitte überlegen Sie sich zu jeder Attacke drei Varianten)

„Hat man Ihnen schon mal gesagt, dass Sie ziemlich arrogant wirken?“

1. _____
2. _____
3. _____

„Was Sie da sagen, ist doch völlig unlogisch“.

1. _____
2. _____
3. _____

„Es mag ja Vieles für Ihre Überlegungen sprechen. Aber mir gefällt dieser Vorschlag einfach nicht.“

1. _____
2. _____
3. _____

„Ich weiß ja nicht, wer sich das hat einfallen lassen. Aber ich würde den sofort rausschmeißen.“

1. _____
2. _____
3. _____

Zur Erweiterung des persönlichen „Witzrepertoires“ empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben.

Bitte notieren Sie hier die fünf besten Witze (oder humorigen Kurzgedichte / humorige Geschichten) an die Sie sich erinnern können in kurzen Stichworten, damit Sie sie anschließend anhand Ihrer Notizen zum Besten geben können:

1.

2.

3.

4.

5.

Zur Erweiterung des persönlichen „Witzrepertoires“ empfehlen wir, die folgende Aufgabe in regelmäßigen Abständen zu üben.

Bitte notieren Sie zu den nachstehenden Themen jeweils einen geeigneten Witz (oder ein humoriges Kurzgedicht/eine humorige Geschichte) in kurzen Stichworten, damit Sie sie anschließend anhand Ihrer Notizen zum Besten geben können:

1. Preis

2. Engagement

3. Akzeptanz

4. Team

5. Zukunft



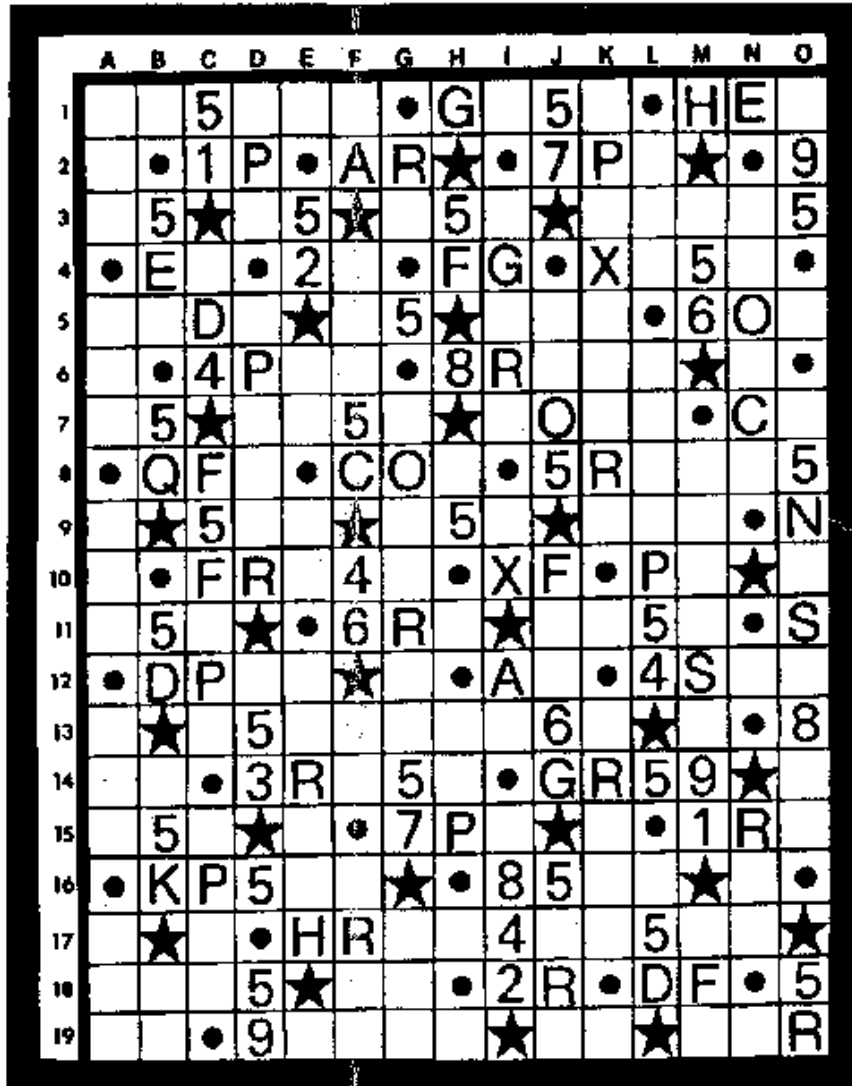
Coachingmaterial

Bildhaftigkeit

Lingua

Diese Person wirkt so, als hätte sie jederzeit und überall die Fähigkeit in Bildern zu sprechen und dadurch das merk-würdige auch merk-fähig zu machen. Man erkennt sie daran, dass sie gerne Metaphern und Analogien nutzen und das Gesagte geschickt auch noch mal in einen Bildvergleich „übersetzen“.

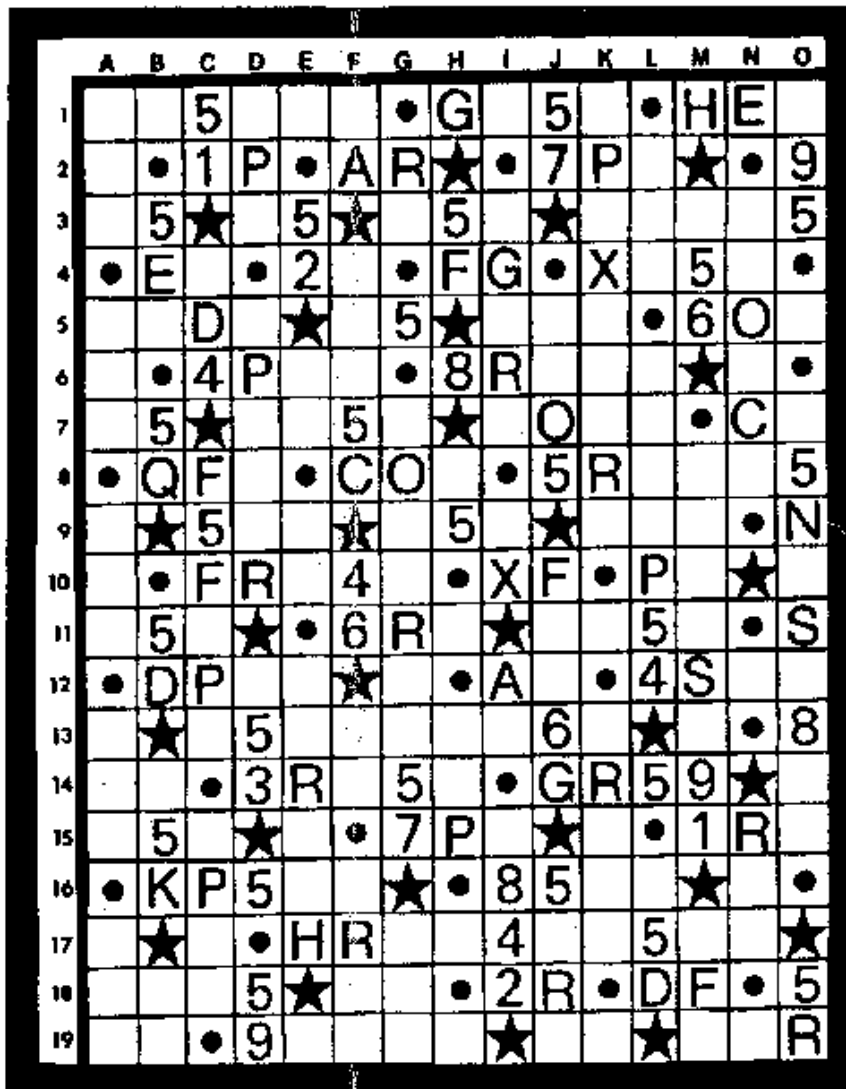
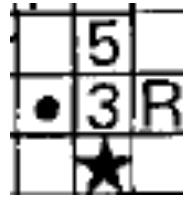
Wie schnell können Sie die Zahl finden, die sich rechts von einem Punkt, oberhalb eines Sterns, unterhalb einer fünf und links von einem R und rechts von einem Punkt befindet?



Bitte kreuzen Sie die richtige Stelle an und stehen Sie dann auf, damit jeder erkennen kann, dass Sie die richtige Lösung gefunden haben.

© Roland Spinola 1990

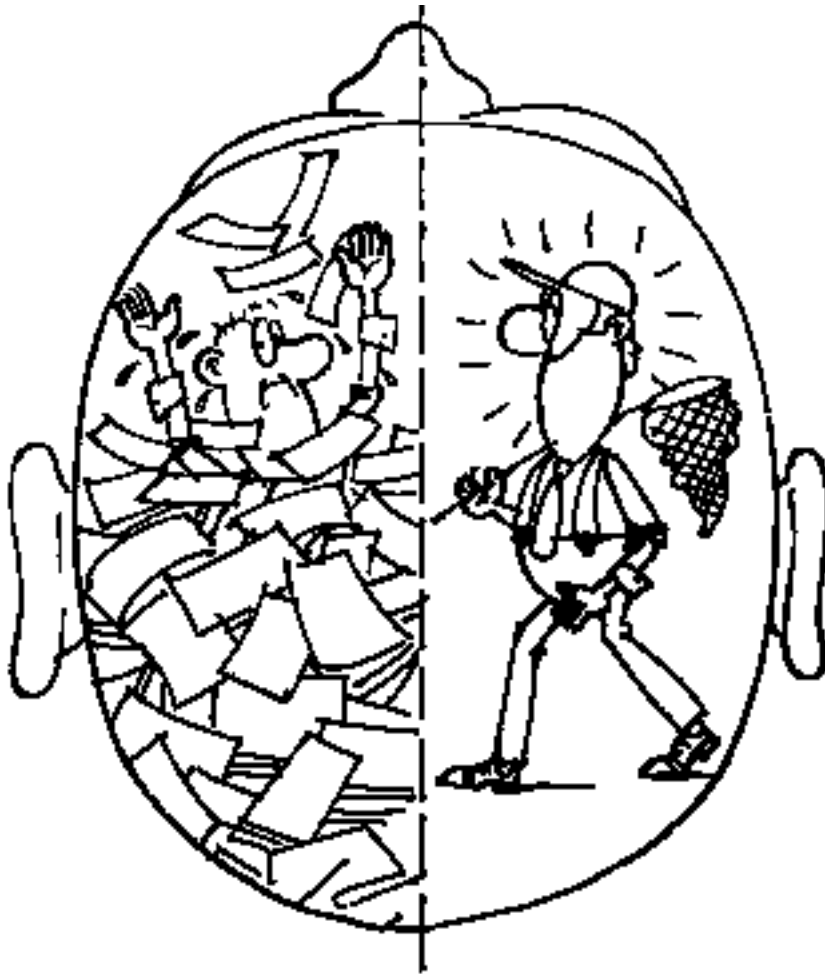
Wie schnell können Sie dieses
Muster in untenstehendem
Bild finden?



Bitte kreuzen Sie die richtige Stelle an und stehen
Sie dann auf, damit jeder erkennen kann, dass Sie
die richtige Lösung gefunden haben.

© Roland Spinola 1990

Analogien und Geschichten



Dialog- Analog-

Bereich

Analogien und Geschichten

Einbein =



Zweibein =



Dreibein =



Vierbein =



Zur Erweiterung der Bildhaftigkeit der individuellen Sprache wird empfohlen, zur zentralen Aussage (Redefigur)möglichst viele Vokabeln aus der metaphorischen Welt der Redefigur zu sammeln.

Mit der Anschaulichkeit der Worte steigt die Vorbildlichkeit der Rede

Die mit meiner zentralen Redefigur“
verbundenen Bilderwelt lässt sich durch folgende Vokabeln am
wirksamsten penetrieren:

Zur Optimierung der sprachlichen Bildhaftigkeit wird die folgende Übung empfohlen:

Redefigur

Überlegen Sie sich den zentralen Inhalt, den Sie im bevorstehenden Gespräch oder Ihrer Präsentation bei Ihren Gesprächspartnern / Präsentationsteilnehmern verankern wollen. Anschließend suchen Sie nach verschiedenen möglichen Analogien, die Ihre zentrale Aussage in ein Bild übersetzen helfen. Und schließlich wählen Sie die Analogie aus, bei der Sie sich selbst am wohlsten fühlen, die Ihrer Meinung nach die meisten positiven Assoziationen auslöst, die am besten zum Auditorium und zum Thema passt.

Zentraler Inhalt der Präsentation:

Vorstellbare Analogien:

Ausgewählte Redefigur:

Ein Bild sagt mehr, als tausend Worte.

Insbesondere im Fall eines Dialogs mit einem Gesprächspartner, dessen stärkster Frequenzbereich Lingua ist und der eine bildhafte Sprache hat, lohnt es sich als „Sender“ ebenfalls in Bildern zu sprechen. Bitte üben Sie dies anhand der folgenden Aufgabenstellung.

Ihre ursprüngliche Aussage Formulierung:	Vorlieben des Dialogpartners:	darauf Bezug nehmende Analogie:

Tipp: Aspekte, die ich für merk-würdig halte, werden durch bildhafte Vergleiche noch merk-fähiger. Vor allem, wenn diese Analogien auf die Vorlieben der Gesprächspartnerin | des Gesprächspartners Bezug nehmen. **Als Formulierungshilfe empfiehlt sich: „Das ist, wie wenn...“**