



# AN DEN LIPPEN HÄNGEN

So hören Ihnen Menschen zu

16. November 2023  
10:00 Uhr

# Hilfe ....!

---

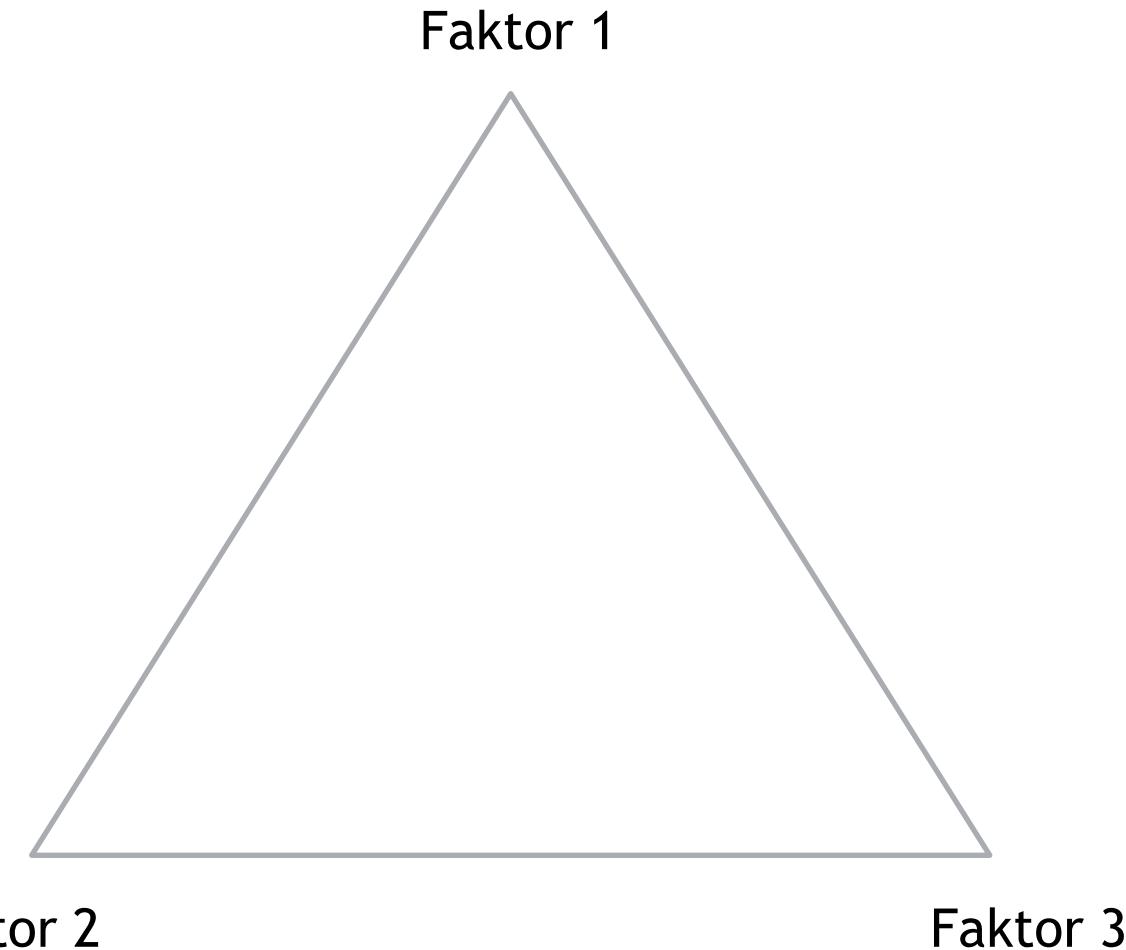
- öffentliches Reden = Nr. 1 der größten Ängste
- verständlich, allerdings nicht mehr zeitgemäß
- oftmals frühere negative Erfahrung
- Wichtig: Präsentationsangst BEDEUTET NICHT Präsentationsunfähigkeit!

# Das hilft:

---

- Mythen verabschieden
- eine Entscheidung treffen
- sich neugierig forschend mit dem Thema beschäftigen

# Basis-Dreieck für gelingende Kommunikation



# FAKTOR STIMME

---

- Redest du noch oder sprichst du schon?
- Dein verbaler Stift
- Druck- vs. Wohlfühlstimme
- Übung „Ohne Zähne“
- Übung (für Tempo, Lautstärke und Emotion)

# Stimmtraining mit Spaßfaktor

- Achtzig alte Ameisen aßen am Abend achtzig Ananas.
- Bürsten mit schwarzen Borsten bürsten besser als Bürsten mit blauen Borsten bürsten.
- Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensuppen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.
- Kleine Nussknacker knacken knackig. Knackiger knacken große Nussknacker.
- Zwanzig Zwerge zeigen Handstand, zehn im Wandschrank, zehn am Sandstrand.

# FAKTOR STIL

---

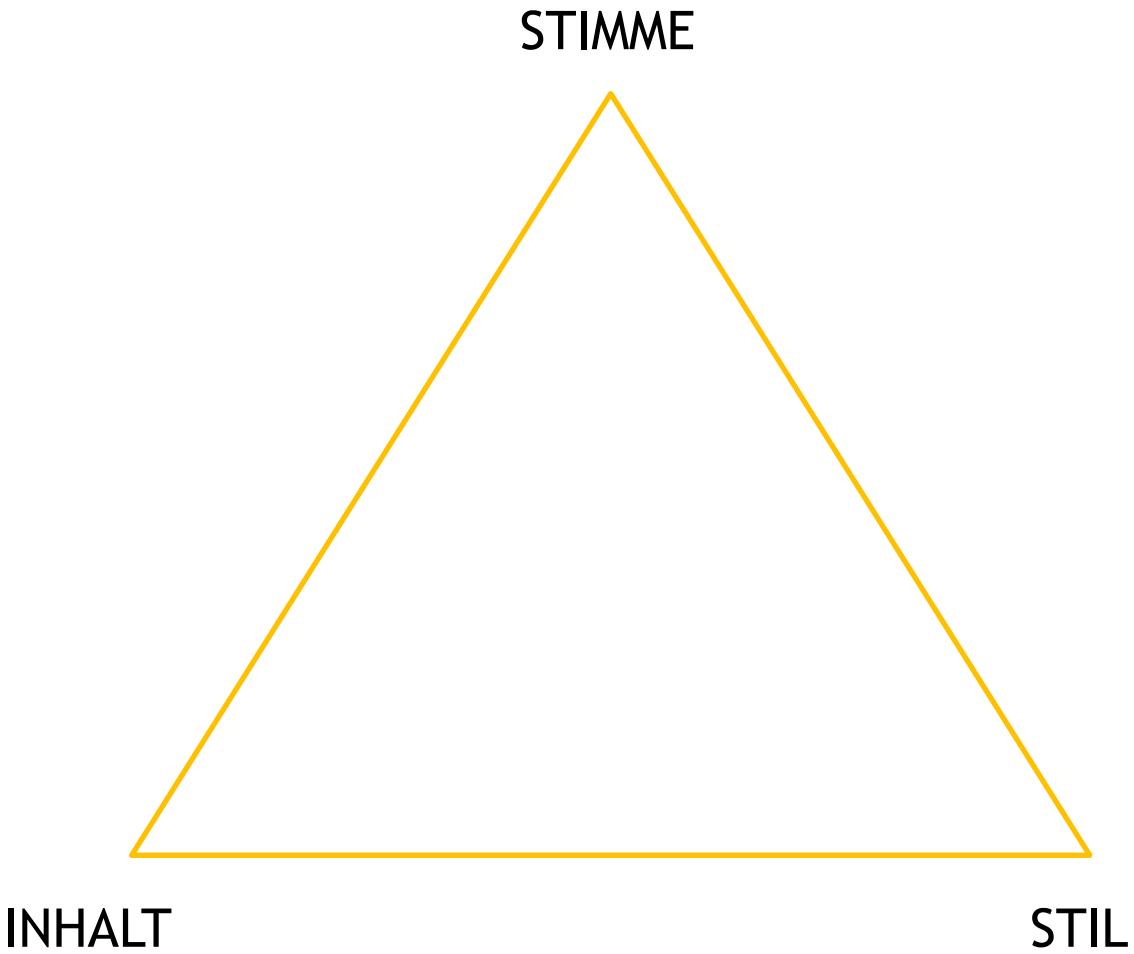
- Haltung & Ausrichtung
- Mimik & Gestik
- Stilmittel
- Selbstbild vs. Fremdbild

# FAKTOR INHALT

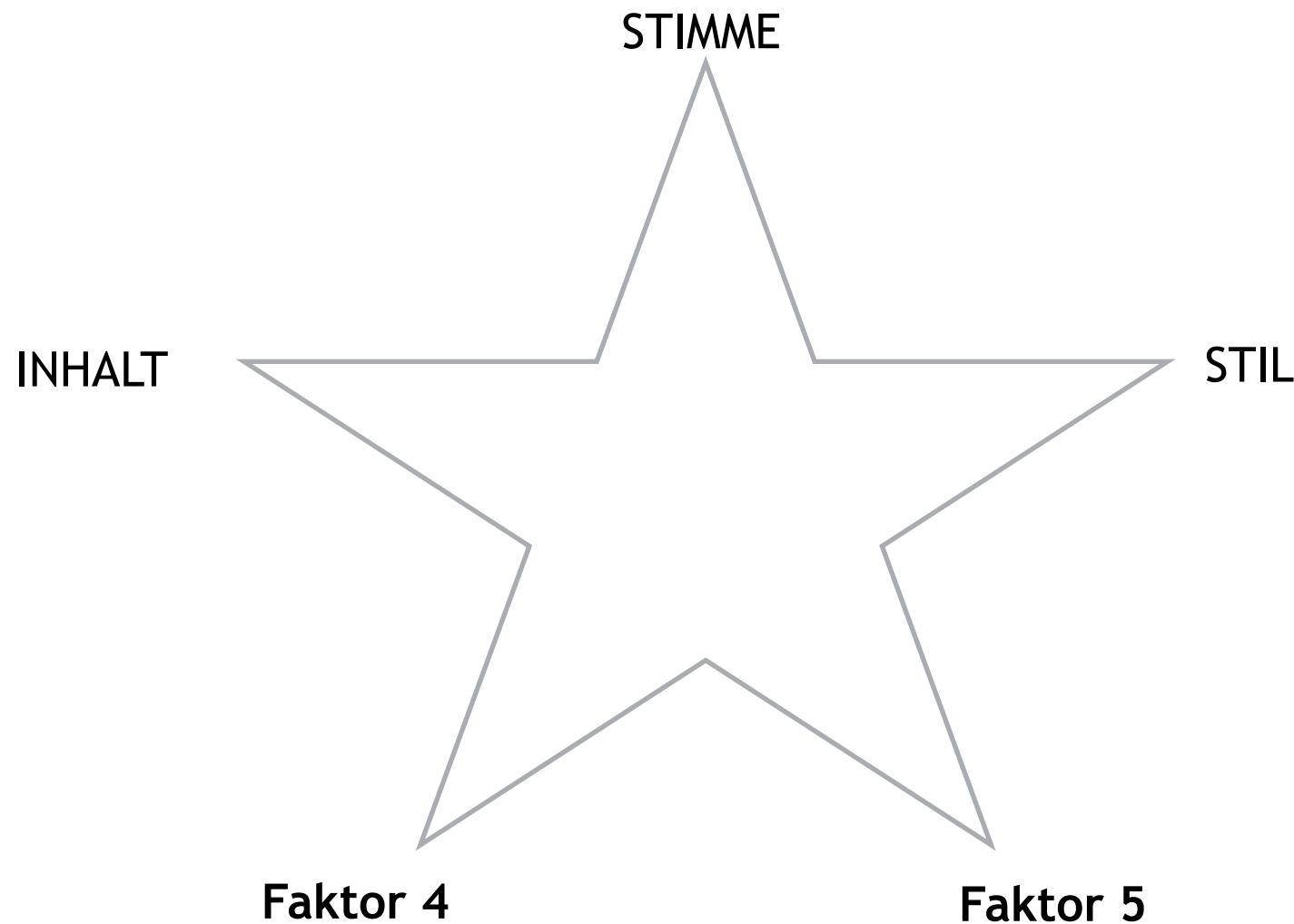
---

- Menschen schnell ins Thema holen
- Nutzen klarmachen
- Distanz abbauen durch Interaktion
- einfache Sprache
- auf Zusammenhänge hinweisen

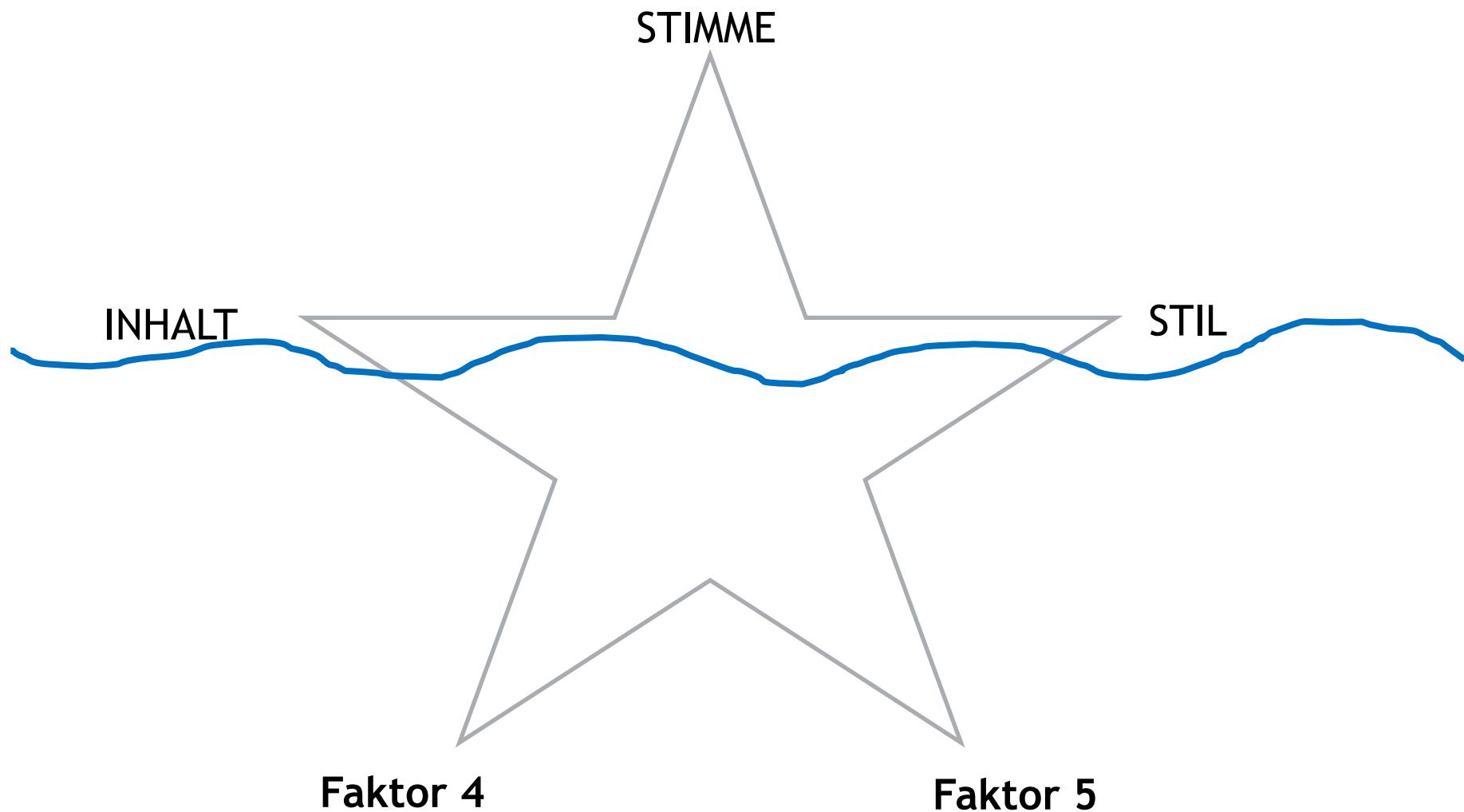
# Basis-Dreieck für gelingende Kommunikation



# Vom Dreieck zum Stern



# Vom Dreieck zum Stern



# FAKTOR EINSTELLUNG

---

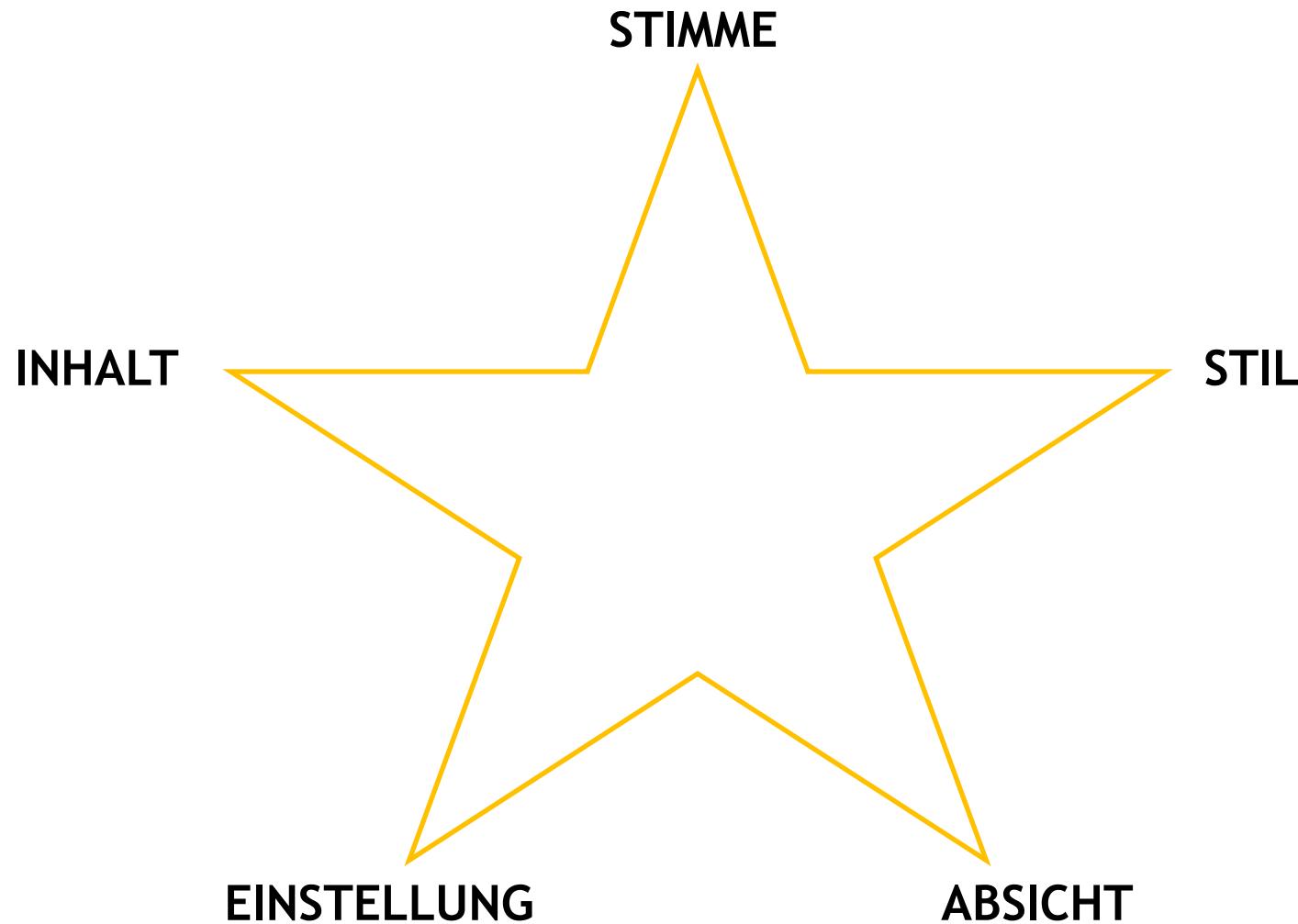
- „WIE will ich WAS?“
- innere Haltung
- persönliche Motivation
- Wieviel Prozent?

# FAKTOR ABSICHT

---

- „WAS will ich WARUM?“
- Ziel ins Navi eingeben
- Nutzen und Motivation stiften

# Sternmodell für begeisterndes Sprechen



# „ICH WILL MEHR!“



- Mitgliederbereich auf [www.sabinesobotka.com](http://www.sabinesobotka.com)
  - Sprechtraining mit Zungenbrechern
  - Workshop-Aufzeichnungen:
    - „Begeisterndes Sprechen“
    - „Hol mehr aus deiner Stimme heraus“
    - „Gehaltvolle Inhalte“
- 1:1 Training für deinen starken Auftritt
- [hallo@sabinesobotka.com](mailto:hallo@sabinesobotka.com)