

Isabel García

# Ich REDE.

Kommunikationsfallen  
und wie man sie  
umgeht

---

**mvg**verlag 

© des Titels »Ich rede« (ISBN 978-3-86882-202-1)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	9
Anleitung für die beiliegende Audio-CD .....	12

## **Denkhirn versus Neandertalerhirn ..... 14**

Flucht oder Angriff? .....	17
Wie redet man mit einem Neandertaler? .....	18

## **Kommunikationsfalle Wahrnehmung ..... 21**

Zurück auf Anfang – zurück zur Wahrnehmung .....	22
Schubladendenken .....	27
Wie gut kennen Sie sich selbst? .....	29

## **Kommunikationsfalle Satzmelodie..... 32**

Das Mit-der-Stimme-oben-Bleiben .....	32
Stimme oben: So können Sie keine Pausen machen .....	35
Stimme oben: So stolpern Sie von einem Füllwort zum nächsten .....	35
Stimme oben: So werden Sie immer schneller .....	36
Stimme oben: So betonen Sie falsch.....	37
Stimme oben: So finden Sie kein Ende.....	39

## **Kommunikationsfalle Pausen ..... 41**

Pausen geben Ihnen Zeit zum Atmen .....	42
Pausen geben Ihnen Zeit zum Nachdenken .....	42
Pausen geben den Zuhörern Zeit, das Gehörte zu verarbeiten .....	43
Pausen verschaffen Ihnen die Aufmerksamkeit.....	46
Sie können Ihrem Gesprächspartner Informationen entlocken .....	48
Mit Pausen schenken Sie Ihrem Gegenüber Zeit.....	50

## **Kommunikationsfalle Atmung ..... 55**

Sie bekommen keinen Blackout und behalten den roten Faden .....	60
Sie bekommen Ihr Lampenfieber in den Griff .....	63
Ihre Stimme bekommt mehr Volumen.....	66
Sie können stundenlang reden, ohne heiser zu werden .....	71
Mithilfe der Atmung Emotionen transportieren.....	74
Sie wirken authentischer .....	78
Sie bestimmen, wie Ihre Zuhörer sich fühlen.....	79
Exkurs: Atmung und Körperachse.....	82

## **Kommunikationsfälle Präsenz ..... 85**

So bauen Sie Präsenz auf..... 85

Eutonie: das Bewusstsein für den eigenen Körper

steigern ..... 89

Exkurs: Die Vorbereitung ..... 96

## **Kommunikationsfälle Körpersprache..... 107**

Der Körper führt, die Stimme folgt ..... 107

Wohin nur mit den Händen? ..... 109

Ich schau dir in die Augen, Kleines – Blickkontakt ..... 113

Ebenfalls wichtig: das Spiel mit der Körperachse ..... 115

Status – warum weniger manchmal mehr ist ..... 118

Raum nehmen und Respekt zeigen – Stehen..... 123

»Wunderwaffe« Gehen ..... 126

## **Welcher Kommunikationstyp sind Sie? ..... 133**

Begeistert und selbstverliebt – der Feuer-Typ ..... 133

Überzeugend, aber auf Dauer langweilig – der Erde-Typ .. 136

Freude, Neugierde und Abenteuerlust – der Luft-Typ ..... 138

Mitfühlend und tieferschürfend – der Wasser-Typ..... 141

Sie sind, was Sie sind – oder auch nicht ..... 144

Literaturempfehlungen..... 147

Über die Autorin ..... 151