

VERA F. BIRKENBIHL

DAS 30-TAGE- TRAININGS- PROGRAMM

Kommunikation und Rhetorik

mvgverlag 

© 2018 des Titels »Das 30-Tage-Trainings-Programm« von Vera F. Birkenbihl (ISBN 978-3-86882-944-0) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Auf Wunsch der Autorin erscheint der vorliegende Text in der alten Rechtschreibung.

1. Auflage 2018

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2001 der Originalausgabe bei Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München

Umschlagabbildung: Vera F. Birkenbihl

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-944-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-236-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-237-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Hier geht's los | 8 |
| Warum dieses Buch Ihnen helfen könnte | 8 |
| Der Vorteil dieses Buch-Seminars | 9 |
| Das Vorgehen ist gehirn-gerecht | 10 |
| Was heißt „30-Tage-Trainings-Programm“? | 10 |
| Warum „Module“ statt „Kapitel“? | 11 |
| Das Schlüsselwort lautet „REPertoire“ | 11 |
| Trainingsplan | 14 |
| Ihr persönlicher Trainingsplan | 14 |
| 30 Tage Trainingszeit | 14 |
| Mein persönlicher Trainingsplan | 16 |
| Der Begriff „gehirn-gerecht“ | 19 |
| Ihre Person – eine kleine Bestandsaufnahme | 21 |
| ◆ Fragebogen zum Selbstporträt | 21 |
| Nach dem ersten Ausfüllen | 26 |
| ◆ Variante 1: Anonyme Umfrage | 26 |
| ◆ Variante 2: Kleine Studie | 26 |
| Abweichung zur Selbst-Einschätzung | 29 |
| Erfolgskontrolle | 29 |
| 1 Modul 1: Rhetorik – Was ist das eigentlich? | 31 |
| 2 Modul 2: Der TON trägt die Bedeutung | 40 |
| ◆ Rhetorik-Spiel: Deklamieren – aber anders | 42 |
| Variante mit Satzzeichen | 43 |
| Trainings-Aufgabe 1: Emotional (für die monotone Lesung) | 44 |
| Trainings-Aufgabe 2: Sachlich/rational (für die emphatische/ dramatische Lesung) | 44 |
| Das Wissens-ABC (die ABC-Liste) | 44 |
| ◆ ABC-Rhetorik-Training | 45 |

◆ Hier finden Sie praktische Übungen.

| | | |
|----------|---|----|
| 3 | Modul 3: RHETORIK-Trainings-Aufgaben | 48 |
| ◆ | ABC-Rhetorik-Übung: Spontan benennen | 48 |
| | Themen wählen | 48 |
| | Gefühle sammeln | 48 |
| ◆ | 60 Sekunden Sprechdenken (ein Klassiker) | 49 |
| ◆ | Der geschmuggelte Satz: für mehr Sprach-Gewalt | 51 |
| | Varianten | 51 |
| ◆ | Märchen – aber anders | 52 |
| | Varianten | 54 |
| | Soll es eine echte kleine „Rede“ sein? | 54 |
| ◆ | Eine besondere Versteigerung – MEME-Spiel | 55 |
| | Die Vortrags-Variante | 55 |
| | Die Fragespiel-Variante | 56 |
| 4 | Modul 4: Das Insel-Modell | 57 |
| | Kurzfassung | 57 |
| | Fünf Fallbeispiele zum Thema „Brückenbau“ | 60 |
| | Fall 1: Eine Bewerbung, die keine Brücke baut | 61 |
| | Fall 2: Das Gegenstück ... eine Brücke wird gebaut | 63 |
| | Fall 3: Warum wir es oft unterlassen, nette Dinge zu sagen | 64 |
| | Fall 4: Doppel-Negativ: Der Wald und das Echo ... gegenseitige Abwehr | 65 |
| | Fall 5: Ein Kompliment, das mich sehr positiv berührt hat | 69 |
| ◆ | Trainings-Aufgaben | 71 |
| | Aufgabe 1 | 71 |
| | Aufgabe 2 | 71 |
| | Aufgabe 3 | 72 |
| | Kein Journal? | 72 |
| 5 | Modul 5: Kommunikations-Training beim Fernsehen | 73 |
| ◆ | Spezial-Training: Süßer Ihr Timer nie piepste | 78 |
| 6 | Modul 6: Mißverständnisse (fast) garantiert | 80 |
| | Wahrnehmen heißt (Re-)Konstruieren | 81 |
| ◆ | Anweisungen befolgen? Eine kleine Zeichen-Übung | 86 |
| ◆ | Denken Sie mal schnell an einen Hasen | 87 |
| | Der Hase im Seminar | 88 |
| | Zurück zur Zeichen-Übung | 89 |

| | |
|---|------------|
| ◆ Zuhör-Übung 1: Eine Mini-Stegreif-Rede | 90 |
| ◆ Zuhör-Übung 2: Eine „vorgelesene“ Rede | 91 |
| Variante für Leute, die schreiben wollen (sollen, müssen) | 92 |
| Variation: Lese-Übung | 94 |
| Variation: Hören und Lesen | 94 |
| 7 Modul 7: Fragetechnik | 95 |
| ◆ Trainings-Aufgaben-Typ 1: Geschlossene Fragen stellen | 95 |
| Vorübung: Wir fragen und wir antworten | 95 |
| Kategorien „abklopfen“ | 96 |
| Vorübung: Einen Ja-/Nein-Algorithmus aufbauen | 96 |
| Vorinformation: Wir befinden uns in der Küche | 96 |
| Aufgabe: Sie sind dran! | 96 |
| Variante: Komplexe Tätigkeiten beschreiben | 97 |
| Aber jetzt: Echte Frage-Spiele | 98 |
| 1. Wir geben vier verschiedene Antworten | 98 |
| 2. Wir beantworten negativ formulierte Fragen richtig | 99 |
| 3. Ja ist nicht besser als ein Nein | 99 |
| Kategorien „abklopfen“ | 99 |
| Fallbeispiel (Transkript aus einem Seminar) | 99 |
| Prämissen „abklopfen“ | 103 |
| Prämissen und Kategorien „abklopfen“ | 105 |
| Das Rätsel John und Mary | 105 |
| Der Vertrag löst sich in Rauch auf | 107 |
| Vor und Nachteile geschlossener bzw. offener Fragen | 111 |
| ◆ Trainings-Aufgaben-Typ 2: Offene Fragen stellen | 112 |
| Offene oder geschlossene Fragen | 113 |
| Anhang | 115 |
| Merkblatt Nr. 1 – Ihr persönlicher Trainingsplan | 116 |
| Merkblatt Nr. 2 – Fragebogen zum Selbstporträt | 118 |
| Merkblatt Nr. 3 – Der TON trägt die Bedeutung | 123 |
| Merkblatt Nr. 4 – ABC-Listen | 125 |
| Stichwortverzeichnis | 127 |
| Literaturverzeichnis | 130 |