



Eine Übung - drei Aufgaben

...für **DEINE Rhetorikpower in Präsentationen, (Online-) Meetings und Vorstellungsgesprächen**

Dein größter Kritiker bist du selbst. Also nutze diese Tatsache, um dein souveränes Auftreten zu trainieren. Aufregung, Nervosität oder Angst vor wichtigen Vorträgen, Gesprächen oder Videokonferenzen muss nicht sein. **Dein Erfolgsgarant:** Vertrau dir selbst und lerne nicht nur deine Zahlen, Daten und Fakten auswendig.

Oder: Bereite dich praktisch auf praktische Disziplinen der Kommunikation vor - und nicht theoretisch. Oder lernst du vorm Kochen das Rezept auswendig? Nein, du kochst zur Probe und schmeckst immer wieder ab und würzt gegebenenfalls nach.

Dein Smartphone ist DEINE Geheimwaffe, um Ausdrucksstärke, Präsenz und kristallklare Kernbotschaften zu trainieren. *Das hast du bislang noch nicht gemacht,* weil du dich vermutlich nicht hören und erst recht nicht selber sehen kannst. Überwinde bitte diese Scham! NIEMAND hört und sieht sich gerne auf Video. Überwinde dich und drücke „Record“. Schau dir zwei, drei Aufnahmen an und du merkst, dass deine Performance vor der Kamera besser war, als du dachtest.

(D)eine Übung für mehr Selbstbewusstsein: Nimm drei Arten von Videos auf. Jede dieser Aufgaben muss nicht länger als drei Minuten lang sein. Schau dir deine Videos an und wiederhole sie so oft, bis **DU DICH SELBST** überzeugst.

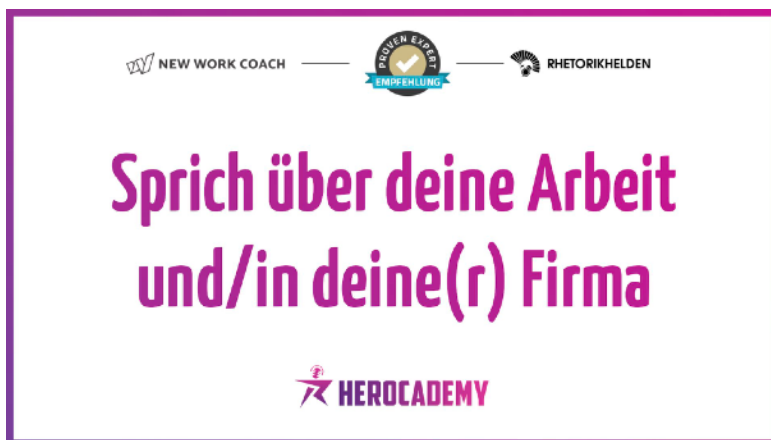
Aufgabe 1: Sprich über Gott und die Welt



Überwinde dich und nimm dein erstes SELFIE-Video auf. Aller Anfang ist schwer. Aber: Wenn du die Aufnahme startest, ist die größte Hürde schon genommen. Mein Tipp: Lass dich von Ähms,

Gedankenpausen oder nicht 100%-richtigen Formulierungen nicht irritieren. ZIEH durch und drücke erst nach frühestens drei Minuten auf STOP. So bleibst du fokussiert und der Adrenalinpegel oben.

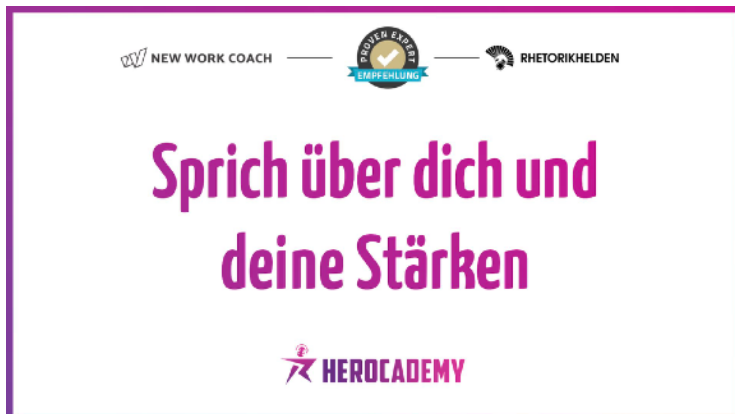
Aufgabe 2: Sprich über deine Arbeit und deine Firma



Eine vermeintlich leichte Aufgabe (in allen meinen Rhetorik- und Präsentationstrainings), die dir zeigt, wie gut du deine Arbeit und Produkte beschreiben kannst.

Alleinstellungsmerkmale, Besonderheiten oder Vorteile gegenüber der Konkurrenz - welche Schwerpunkte du setzt, bleibt dir überlassen. Tipp fürs Anschauen: Stell dir vor, du bist Kund:in. Würde dich selbst dieser Pitch überzeugen?

Aufgabe 3: Sprich über dich und deine Stärken



Belobhudele dich selbst!

Stell dir vor, du hast in einem Vorstellungsgespräch drei Minuten Zeit, dich und deine Stärken zu präsentieren. Du kannst über deine Werte, Fähigkeiten und deine

berufliche Vision sprechen. Probiere es aus - diese Übung ist die perfekte praktische Vorbereitung auf praktische Bewerbungsprozesse wie Assessment Center. Top-Tipp: Je häufiger du diese Aufnahme wiederholst, desto mehr Strahlkraft und Präsenz entwickelst du.



Dein größter Kritiker bist du

selbst. Reden lernst du nur durch reden. Auch nach 20 Jahren in Radio, TV oder auf kleinen und großen Bühnen bereite ich mich heute noch per

Videoaufnahme und Selbstanalyse auf wichtige Keynote-Vorträge vor.

In der Regel benötige ich drei Aufnahmen der ersten drei Minuten, um den so wichtigen Einstieg sicher und souverän meistern zu können. Eins garantiere ich dir: Meine erste Aufnahme war noch nie wirklich überzeugend. **Aber: Besser jetzt als in der realen Präsentation!**

Dein Tim

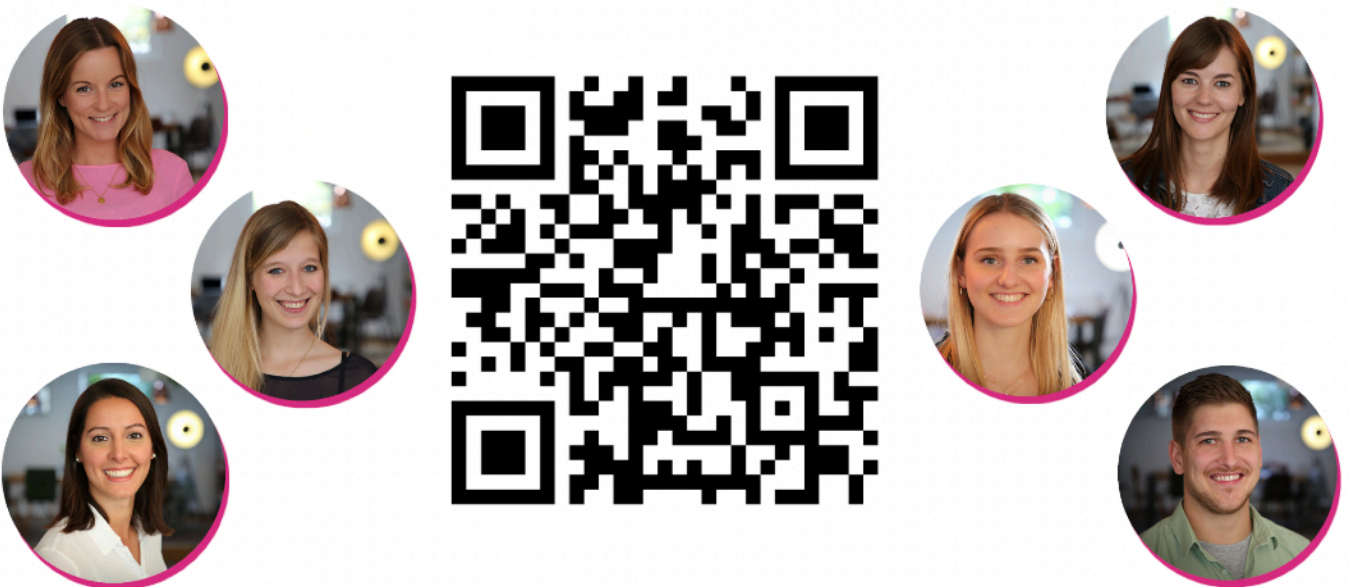
Hol dir Feedback aus unserer Community!



Wir haben für dich und viele andere Menschen eine Social-Learning-Plattform geschaffen, um deine Rhetorikpower zu trainieren. In unserer **HEROCADEMY** kannst du deine Videos uploaden und um Feedback bitten. So gewinnst du noch mehr Ausdrucksstärke und Selbstsicherheit.

Außerdem findest du in der **HEROCADEMY** verschiedene Handouts, beispielsweise eine Checkliste für die Selbstanalyse deiner Videos.

Dein Feedback ist uns wichtig :-)



(Scanne den Code mit deinem Smartphone oder folge diesem [Link](#))

Beweise dir selbst: #KeinerHELDdichauf

Tim Christopher Gasse

Experte für New Work & agiles Lernen



Tim Christopher Gasse ist als Gründer der Rhetorikhelden Coach, Mentor und Berater für Persönlichkeitsentwicklung und unternehmerische Transformationsprozesse - mit Fokus auf wert(e)volle Kommunikation im Digitalen Wandel.

Unternehmer, Coach-Ausbilder (New Work Coach IHK) und Experte für agiles Lernen: Tim versteht sein Tun darin, Mitarbeiter:innen und Klient:innen in ihren rhetorischen Fähigkeiten zu stärken - für lebendige Präsentationen, die Moderation kurzweiliger Workshops und überzeugendes Auftreten in firmeninternen Change-Prozessen, physisch und digital.

Tim gründete 2014 seine eigene Akademie in Hannover. Mit der Heldraumstation betreibt er einen der erfolgreichsten New Work Spaces Deutschlands. Aus dem Superstudio „senden“ Tim und Kolleg:innen fast täglich Online-Seminare - für viele Kund:innen der Rhetorikhelden ein neues Level des interaktiven und digitalen Lernens.

Rhetorikpower, Digitalkompetenz und Veränderungswille. Diese Verbindung definiert Tim Christopher Gasse als New Work in Reinform, gerade in Zeiten volatiler Wirtschaftswelten. Als ausgebildeter Radio- und Fernsehjournalist lernte Tim die Kerndisziplinen der Rhetorik von der Pike auf. In seinem ersten Berufsleben arbeitete er u.a. für Sat.1, N24 / WELT und Bundeskanzlerin a.D. Angela Merkel.