


Meine verbale Visitenkarte

Ich bin Beate Stricker
Trainerin, Coach und Moderatorin.
Mein Name steht für Begleiten + Stärken
Ich begleite Menschen auf ihrem Weg,
ihre Stärken zu entfalten. *seit über
20 Jahren

Das tue ich mit Leichtigkeit und
Humor - denn Erfolg darf leicht sein.

Mehr erfahren Sie auf www.beate-stricker.de


Training | Moderation | Coaching

BS.

**Vorstellung
„Verbale Visitenkarte“**

Warum?

- ☺ schnell Aufmerksamkeit haben
- ☺ Lust auf mehr machen
- ☺ merk-würdig sein
- ☺ angenehm anders ankommen als alle anderen

Kompetenz darstellen


Wie?

- ☺ nicht kopieren – kopieren
- ☺ Was macht mich einzigartig?
z.Bsp. Werte, die meinen entsprechen,
die andere auch gut finden

Ich-Marke

Weil: Wenn Du weißt wofür Du stehst
und das auch kommunizierst,
bist Du glaubwürdig!

Ankommen



1. Bitte finden Sie sich in 3er-Gruppen und unterstützen Sie sich gegenseitig beim Finden Ihrer „Ich-Markte“
 Beispiel: Roger Rinkel: **Reden + Reisen**
 Beate Stricker: **Begleiten + Stärken**
 Schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Ich-Markte auf eine Karte
2. Schreiben Sie dann bitte in Einzelarbeit eine Karte zu: „Das will ich hier erreichen“
 Zeit dafür: 30 Min. Viel Spaß 😊

BS.

Ankommen

„Ich-Markte“

Babs Ochert
begeistert Organizes

Geben + G. ☺
Mama

Ja → zu meinem Aufgaben
Ehrlich
Kerrecht

Jasmin: Jonglierende
Kula: Kreativität

Sandra Dühmann
ausübliche Durchsetzungsstärke

Marianne Möllers
Mutter machende Nutzer

Elena Gustke
Empathie und Geduld

Regina Jahring
keizvolle formulieren

Motivation + Begleitung (Beratung)

(Happi-Banner)
Sorglos Teilweise
Bewusstseins-Beziehung zu der Gruppe

Das genau will ich hier erreichen

tolle Methoden
Kenneulerweiser

Netze DLRG treffen
Austausch
Blick über den Tellerrand

Das Anwenden können und verstehen
Spaß-Freude

Panitz von Vorträgen
Optimierung im Körpersprache / Sprache während des Vortrags

Stimme vor der Gruppe
gute Präsentationstechnik

Körpersprache erkennen und anwenden

Selbstvertrauen stärken
Gestik und Mimik anpacken
Methoden finden
Spaß haben

Kreative Zeit verbringen
gute Ideen angeln
Spaß haben

neuen Ansatz zur Lagerhaltung
Präsentation

Witz Spaß, viel Lachen
auf ein helles, warmes und mit einem Glanz strahlendes

Begleiten Brigit
Loben Jo -
Retten Ro -

- Erfahrungsaustausch
- alle besser kennen lernen
- Fortw. in die Arme op.

Sabine Lillmanns
Ideen lehren
anregend schulen

- Frauen kennenlernen
Austausch pflegen
Ausbildung Lehrend machen
Mitziehen mit Begleitung
verbunden werden
Ideen richtig anbringen

Angela Fischer
Ausbilden + Führen

- Kreativität bei der
Flipchartgestaltung
- Kreative Ideen

Michaela Schön
mitmachen + schwimmen

selbstsicheres
Auftreten

Manuela Niebel
motivieren + navigieren

Mit Motivation den Weg zum gemeinsamen Ziel gehen!

Ramona Hoggner
Ratgeber Helfers

• Gelassenheit
• Empathiegründlichkeit
• Selbstsicherheit

Dagmar Anders
DLRG - Anfänger

montale
Stärke
bekommen

Christel Klös
checken und kommunizieren

Mich besser zu Präsentieren
Sicheres Auftreten

Petra Liebrich
professionelle Loyaltät

Ich will Öster
überzeugen

Beate Wahres
B. Wahren

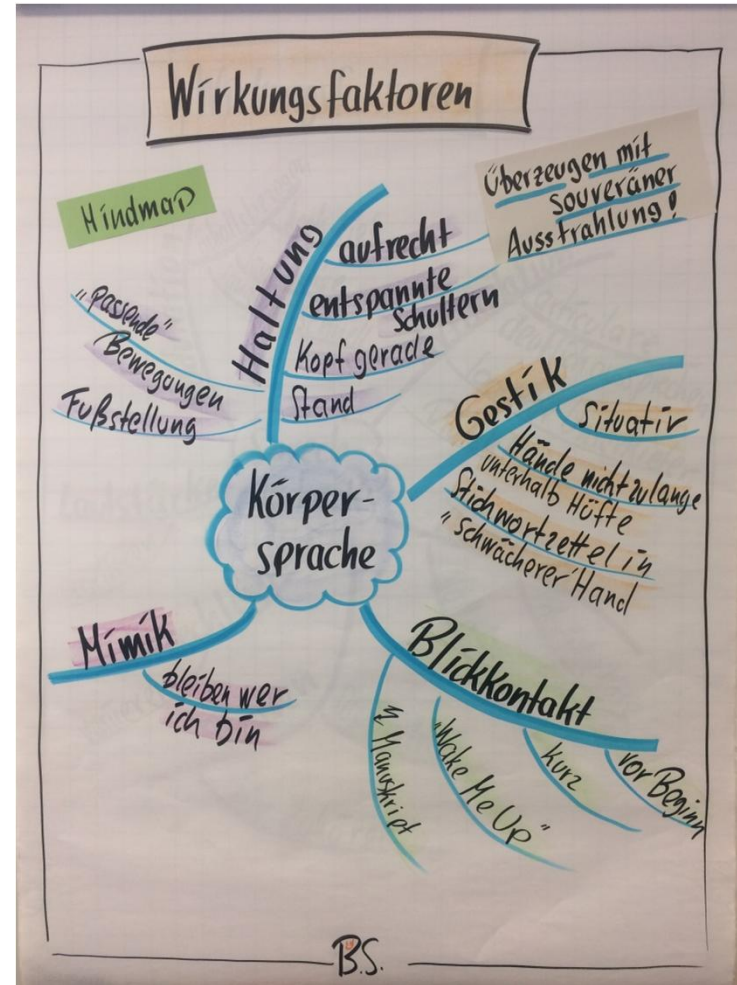
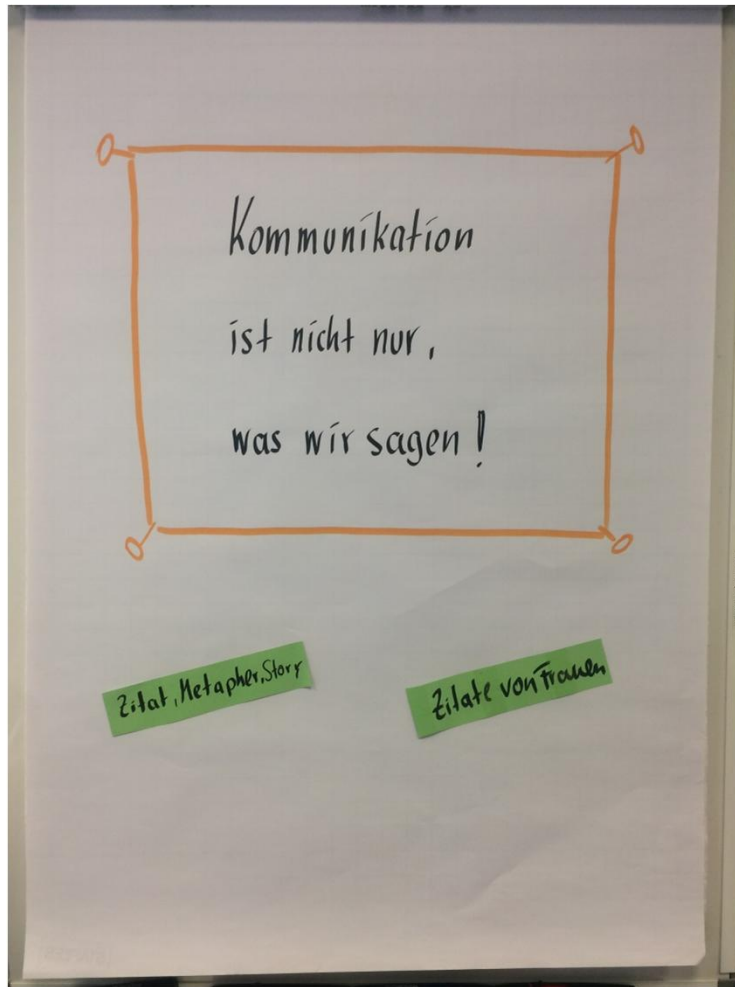
Super Transition können
Bleiben. Spaß und mehr
Dann einfach für andere
Körperhaltung für positive
Mitnahme.

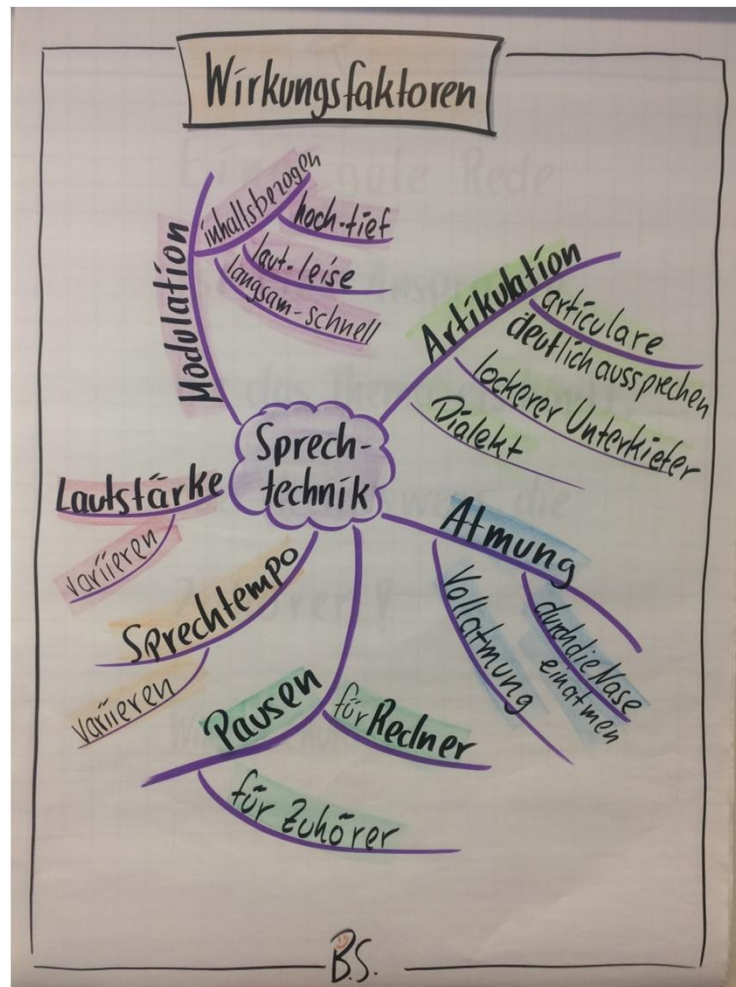
Paula Linnel
Reizvoll Lust u. Liebe

Freude u. nette
Beide am liebsten
Spaß, Info, Kommunikation

Sabine Trübner
starkende Töne

ich will Spaß 😊

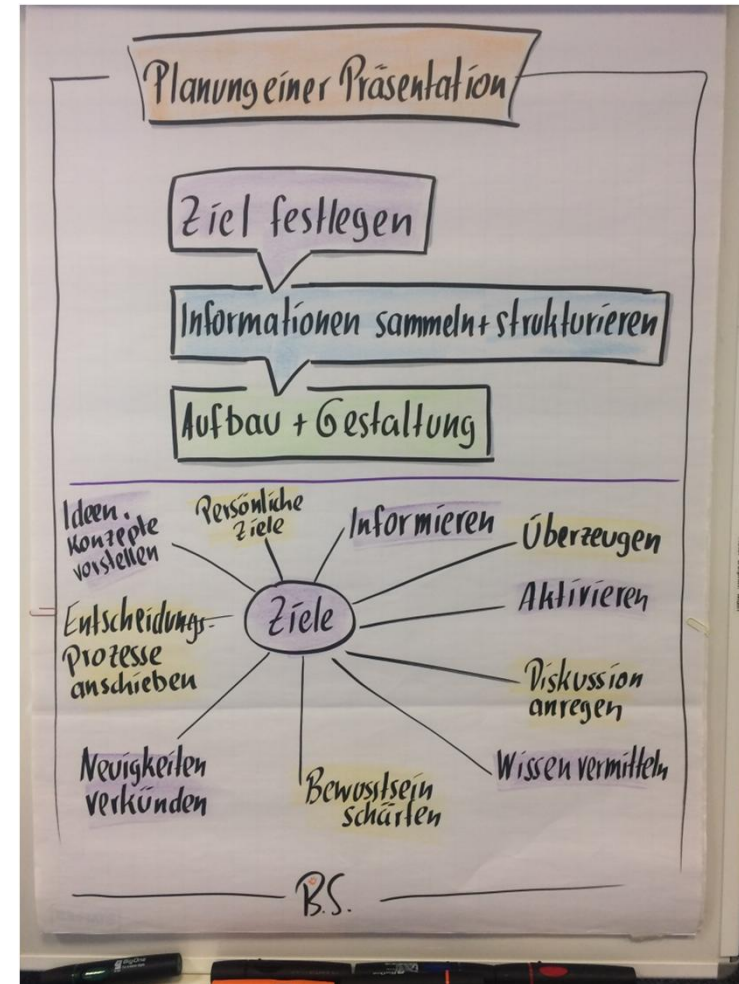
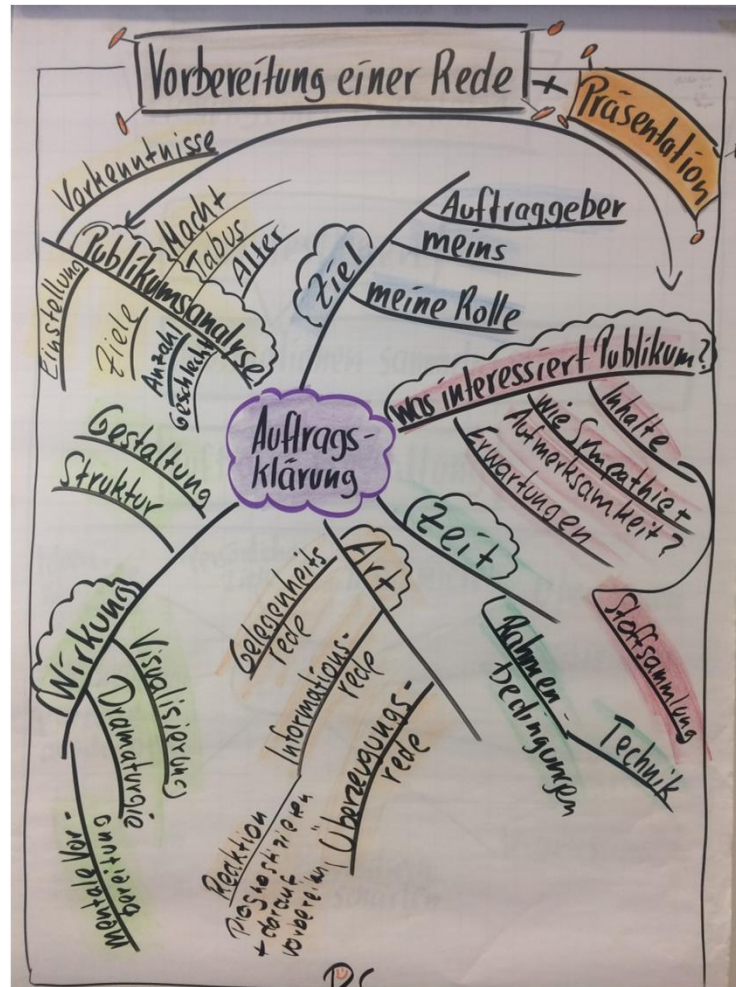




Eine gute Rede
ist eine Ansprache,
die das Thema erschöpft,
aber keineswegs die
Zuhörer !

Winston Churchill

BS.



Aufbau einer Präsentation

Einführung: □ Begrüßung + Vorstellung
 □ Freude: Thema, Menschen
 □ Kompetenz darstellen
 □ Titel, Thema, Ziel, Ablauf, Nutzen

45% Emotional
15% Inhaltlich
Emotional
Zukunftsfähigkeit
Geschichte

Hauptteil: □ Informieren, Thesen
 □ Überzeugen
 □ Argumentieren
 □ Entscheiden

75% Dramaturgie
Planung Das Ziel ist der Weg "rückwärts"

Schlussteil: □ Zusammenfassung, Fazit
 □ Schlussappell, Aufforderung zum Tun
 □ Dank

10%

Nachspann: □ Welche Fragen darf ich Ihnen noch beantworten?
 □ Eigene Fragen stellen
 □ Diskussion → Fazit → Appell

BS

Der Schlussteil

Varianten

- Zusammenfassung oder Quintessenz/Fazit ✓
- Aufruf zum Handeln / Appell ✓
- *oder* Ausblick in die Zukunft
- Bezug zum Anfang *optional*
- Story oder Zitat *optional*
- Fragerunde oder Diskussion
 ↳ zeitliche Begrenzung

rechtzeitig!
aufschreiben
auswendig
kurz knapp knadig

BS.

Der Hauptteil

Argumentieren

↳ Motive : - Profit, Ergebnis, Gewinn
 - Sicherheit, Vertrauen
 - Bequemlichkeit, Anerkennung, Wertschätzung

↓
Nutzen

↳ - Zuwachs oder Nutzen in Aussicht stellen
 - Schmerzen/Verlust vermeiden

↳ Argumente - Nutzen, Zusammenhänge, Fakten, Vor-
 - Nachteile, Normen, pers. Erfahrungen
 "Kette" - Argumente 3-5
 wichtigstes zum Schluss

BS.

Redeformeln

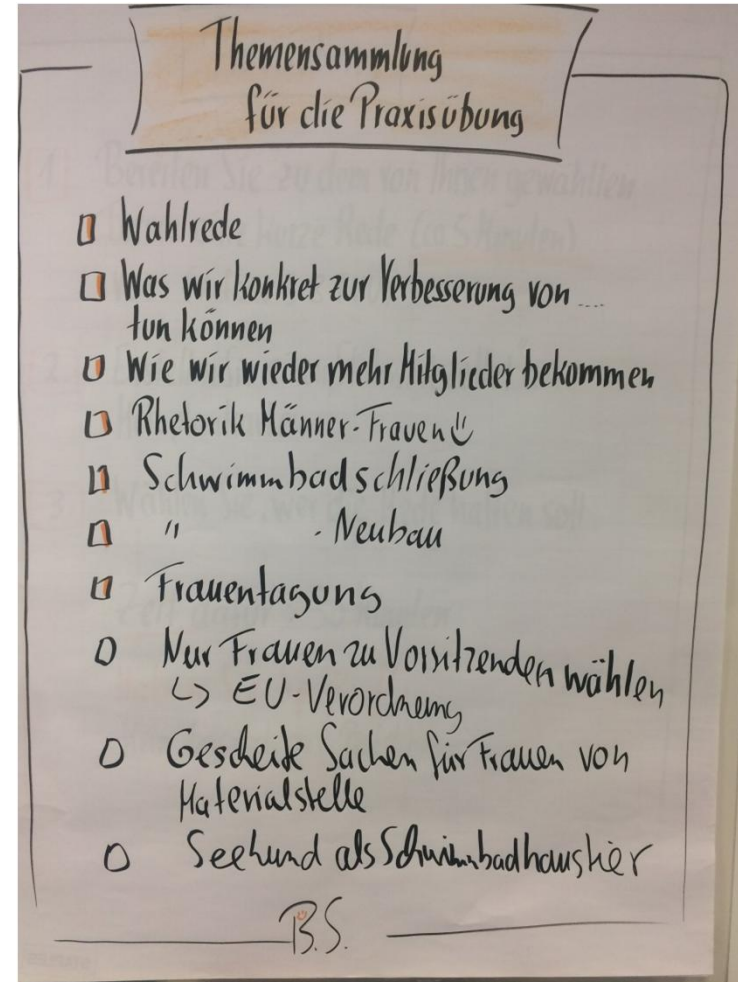
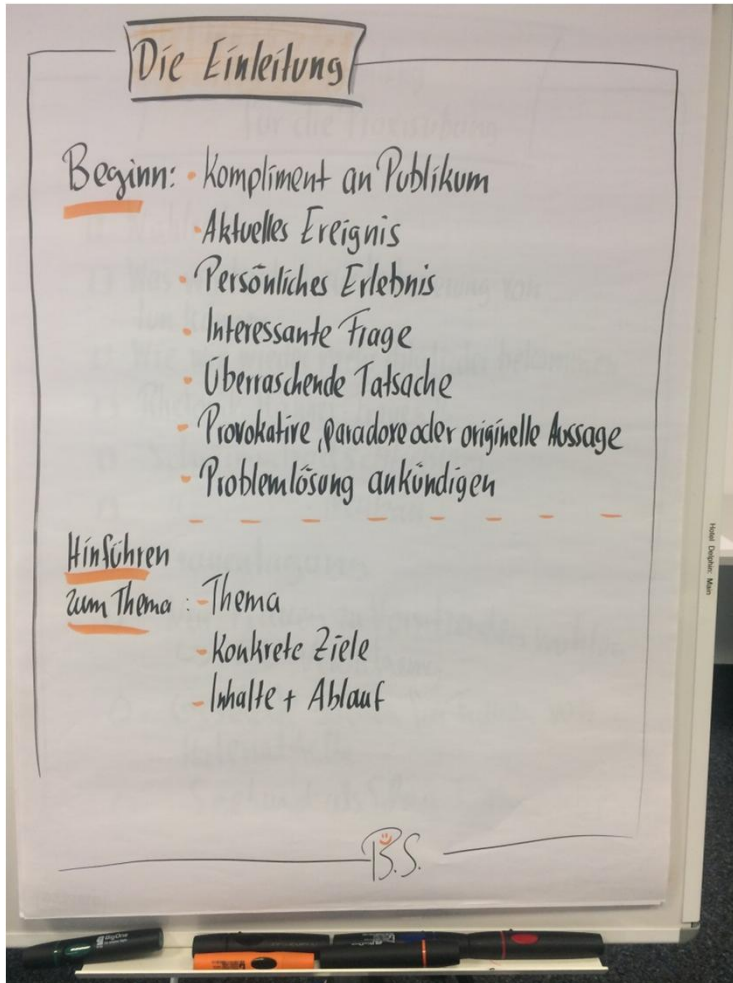
Ist-Soll-Formel: 1. Momentane Situation (Ist)
 2. Angestrebter Zustand (Soll)
 3. Weg vom Ist zum Soll

Pro-und Contra : 1. Strittige Frage (als Frage formuliert)
 2. Pro-Argumente
 3. Contra-Argumente
 4. Abgleich + Ergebnis

Gestern-Heute-Morgen: 1. Vergangenheit - Gestern
 2. Bestandsaufnahme - Heute
 3. Idealzustand / Entwicklung - Morgen

Kettenförmig : 1. Es geht um ...
 2. Es gibt folgende Idee dazu
 3. Die Idee hat ... berücksichtigt
 4. Sie ist sofort umsetzbar
 5. Deshalb sollten wir ...

BS.



Schnellkurs zu Vortrag + Präsentation

Wirksprache - Kopfkino

1. In der Gegenwart sprechen
2. Auf Nebensätze verzichten
3. Direkte Rede benutzen
4. Das Wort „und“ streichen
5. Aktiv statt passiv formulieren
6. Auf Worthülsen verzichten
7. Deutsch sprechen

Geschichten erzählen:

- ☐ wahre Begebenheiten
- ☐ auf wesentliche Punkte konzentrieren
- ☐ gut verständlich
- ☐ Querverbindung schaffen -
„Ich erzähle Ihnen das, weil...“

BC

Schnellkurs Teil 2

Objekte zeigen - Neugier wecken

- ☐ Erst verstecken → deutlich zeigen → nicht herumgeben

Zahlen vermitteln - Staunen hervorrufen

- ☐ sorgfältig auswählen
- ☐ Vergleichszahlen
- ☐ Flipchart nutzen
- ☐ Runden
- ☐ kleinere Einheiten
- ☐ Zahlen in Bildern ausdrücken

BS.

Fragen zur Eröffnung einer
Diskussion

- ☐ Wie gehtes Euch damit ?
- ☐ Was denkt Ihr darüber ?
- ☐ Was bewegt Euch jetzt?
- ☐ Welche Erfahrungen habt Ihr dazu?
- ☐ Welche Gedanken habt Ihr dazu?
- ☐ Welche Bedeutung hat das für Euch?
- ☐ Was bedeutet das für Ihre tägliche Praxis?
- ☐ Wie schätzen Sie das Thema ein?
- ☐ Wie ist Ihre Einschätzung?
- ☐ Wie gut fühlt Ihr Euch jetzt gerüstet?
- ☐ Was fehlt Euch noch damit ...

B.S.

Ein Beispiel aus der Praxis
„Vorbereitung“ + Planung

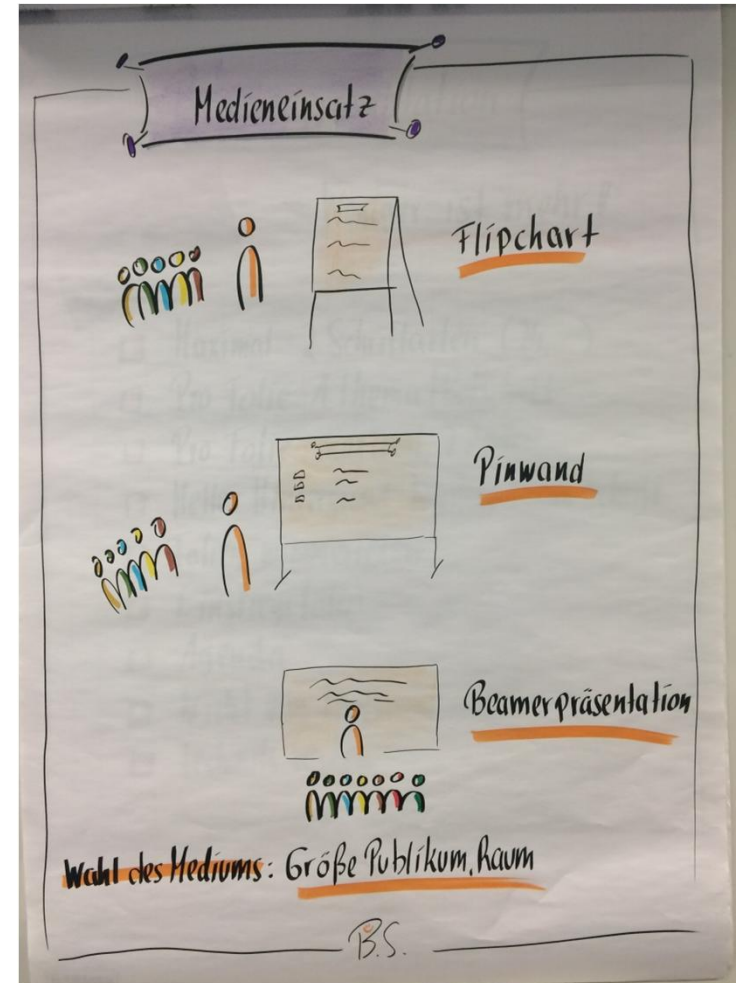
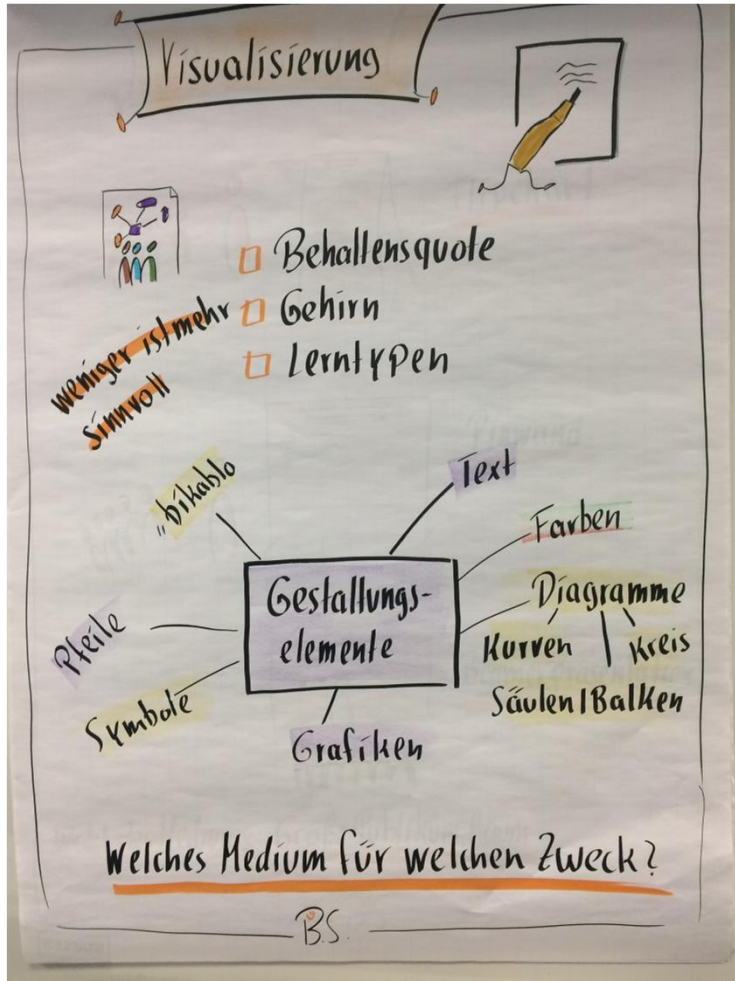
Thema: Datenschutz / EU-Richtlinie
sind

Ziel: TN überzeugen, dass sie dieses Jahr
durch die finanzielle Unterstützung
auch das Projekt unterstützen
+ wissen, dass sie
in das Projekt einsteigen


Motive

- Gewinn
- Sicherheit
- Bequemlichkeit
- Wertschätzung

B.S.



Beamerpräsentation




Weniger ist mehr!

- ❑ Maximal 2 Schriftarten (24, ...)
- ❑ Pro Folie 1 Thema / Botschaft
- ❑ Pro Folie maximal 7 Zeilen
- ❑ Heller Hintergrund - kräftige Farben Schrift
- ❑ Folien nummerieren
- ❑ Einstiegsfolie
- ❑ Agenda
- ❑ Nicht von Leinwand ablesen
- ❑ Technik testen

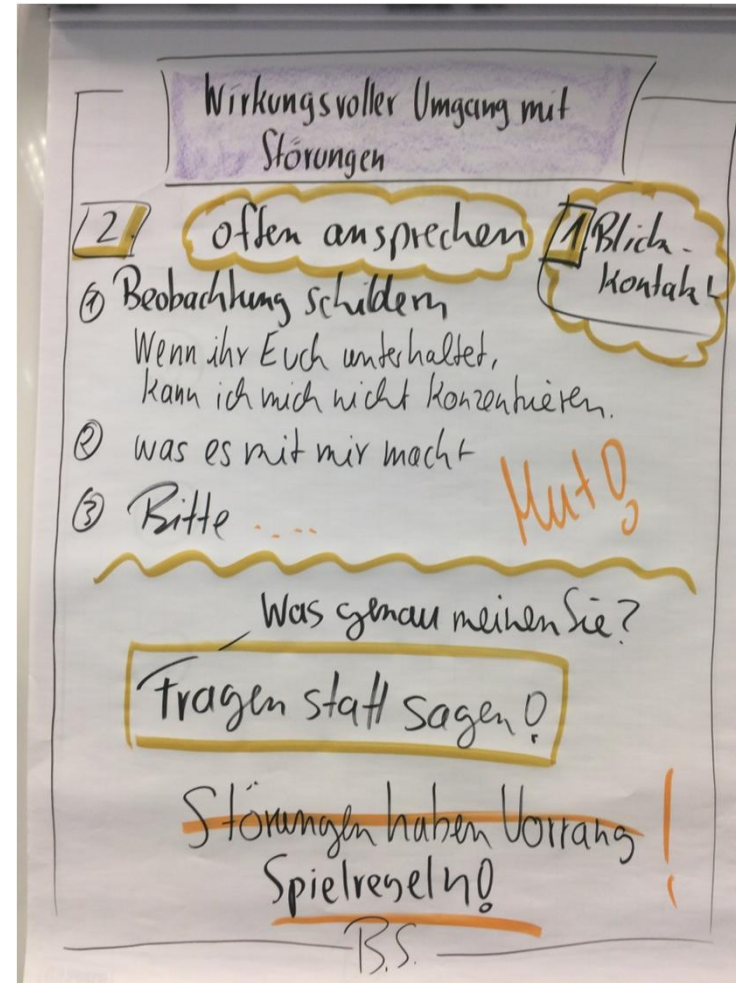
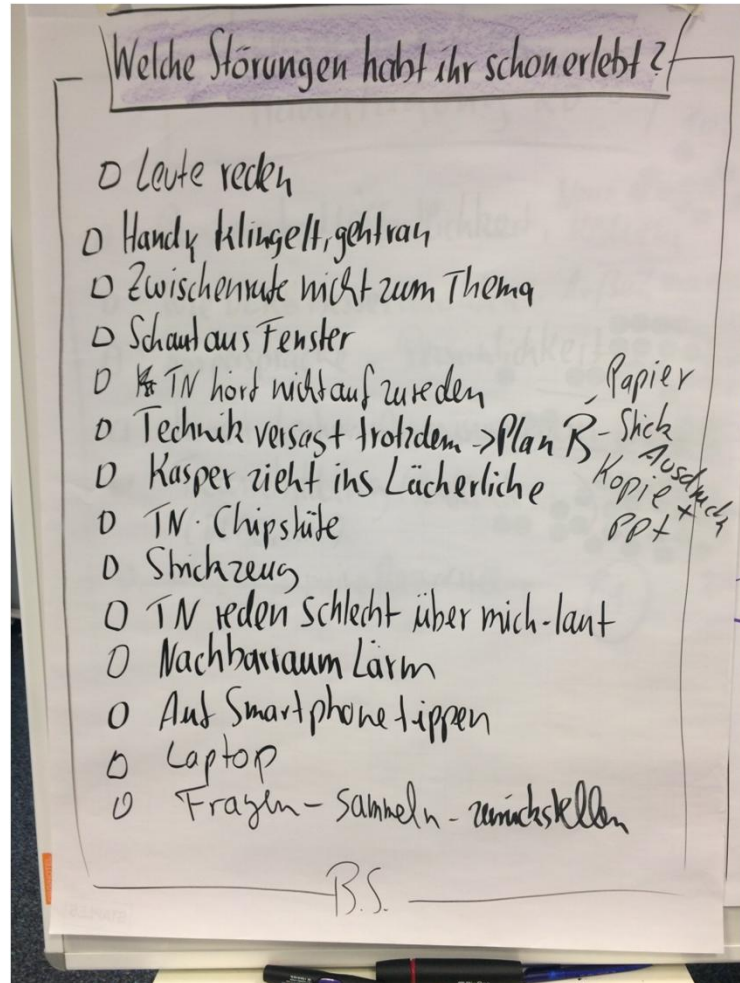
BS.

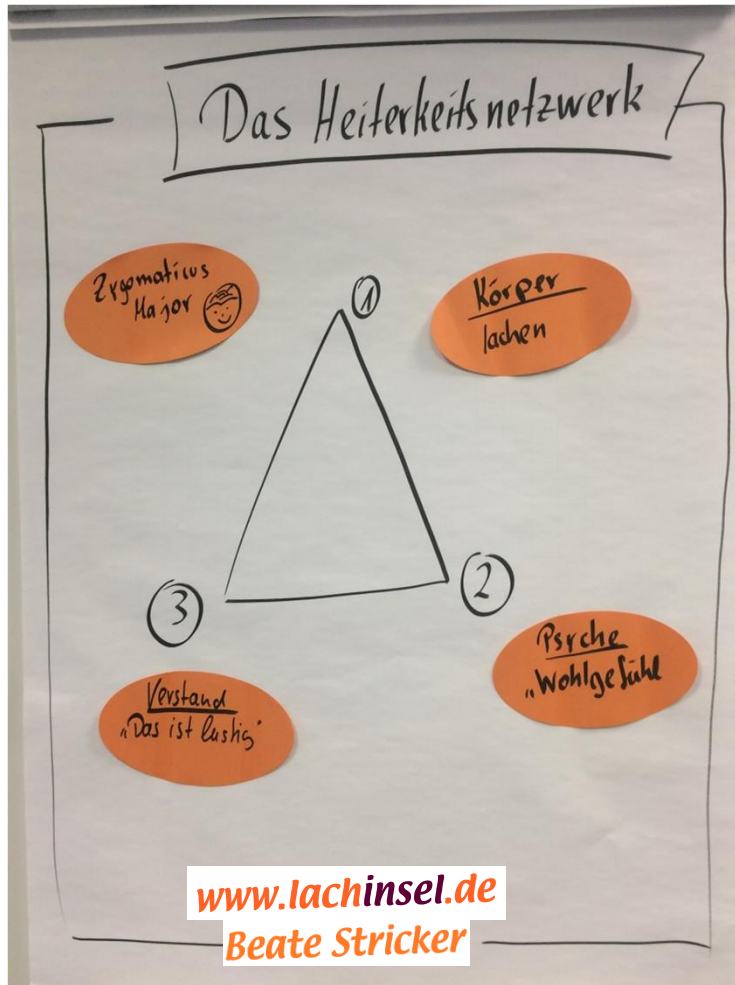
Lampenfieber



- Bewegung entspannt**
- Schatzkiste**
- Auf Gute Vorbereitung vertrauen**
- Probenvortrag**
 - gezielt „gute Sätze“ aufschreiben
- Technik, Medien, mich selbst überprüfen**
- Entspannungstechnik**
 - Druckpunkte
 - atmen
 - Kinesiologie
- ein freundliches Gesicht finden**
- Positiver Effekte**
 - entw. erste Sätze auswendig
 - 10m außen beobachten
 - was wäre das Schlimmste das passieren könnte?
- „nach“**
 - 1m auf Teilhülle vorstellen

BS.





Unworte

Neuro Linguistisches Programmieren

~~ich muss~~ → ich will
ich möchte

~~keine Zeit~~

~~niemand~~ – ich
~~könnte, sollte, müsste~~
~~eigentlich~~

~~hätten wir ganz gern~~
~~möchte Sie bitten~~

Unterschiede der Rhetorik bei Männern und Frauen

Von Ausnahmen und Mischformen abgesehen

Männliche Rhetorik	Weibliche Rhetorik
Information, eigene Position festigen	Information plus Austausch, Interaktion
Konkurrenzdenken überwiegt (Ego)	Gemeinschaftssinn überwiegt (Sozial)
Kritik als Verunsicherung (strenger Vater)	Kritik als Motivation (mütterliche Aspekte)
Stimme tiefer, härter durch Testosteron	Stimme höher, weicher durch Östrogen
Stimme robust	Stimme anfällig (Heiserkeit u. ä.)
linke Gehirnhälfte dominiert	Beide Gehirnhälften stärker verbunden
dadurch Details und Fakten wichtiger	dadurch Überblick und Intuition wichtiger
Sachebene, Appellebene	Gefühlsebene, Beziehungsebene
mehr Imperative (Befehlsform)	mehr Konjunktive (Möglichkeitsform)
Kurze Sätze, einfache Sprache	umfassend, ausführlicher
dominant, aggressiv	Zurückhaltender, verbindlicher
Atmung über Brust und Bauch (tiefer)	Atmung über Brust und Schulter (flacher)
dadurch mehr Resonanz/Volumen	dadurch weniger Resonanz/Volumen
Frage = Unwissenheit, Unsicherheit	Frage = Interesse, Verbindung
Kehlkopf hält Lautstärke aus	Kehlkopf/Stimme überschlägt sich

www.rhetoriklayer.de/Rhetorik-fuer-Frauen

Inwieweit hat der Workshop Deine Erwartungen erfüllt?

☺

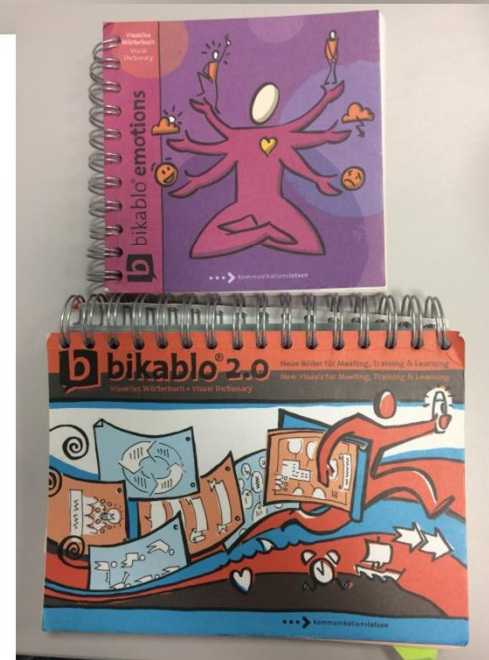
☹

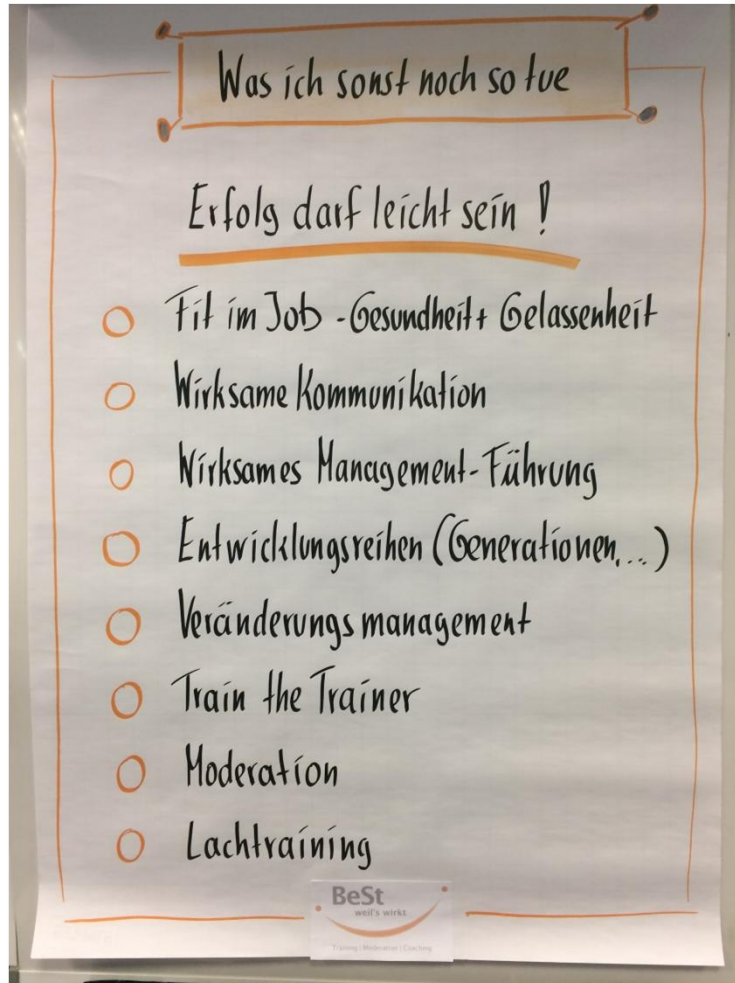
☹

BS

Vielen Dank nochmal für Eure tolle Mitarbeit
und viel Spaß beim BEGEISTERN ;-)

Beate





Das leiste ich:

- ☺ Individuelle, wirksame Begleitung
- ☺ Praxistaugliche Konzepte
- ☺ Weiterbildung die auch in der Zukunft **wirkt!**

B. Stricker

Beate Stricker

Freue mich, wenn ihr mich weiterempfehlt ;-))))))

www.beate-stricker.de

