
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einleitung – die neue Macht der Stimme	21
2 Die Superstars: Steve Jobs, Barack Obama und andere interessante Redner – »Meister der Rhetorik« oder »Champions der Stimme«?	25
3 Das Konzept des akustischen Charismas	29
3.1 Die 16 Bausteine charismatischer Sprechweise	29
3.2 Akustisches Charisma am Beispiel von Steve Jobs	30
3.3 Wie wird gemessen? Das »Durchschnittsohr« im Einsatz	34
3.4 Wie charismatisch kann ein Navigationsgerät sprechen?	36
3.5 Alles Talent – oder doch trainierbar?	38
4 Blick ins Gehirn: Wie wirken interessante Sprecherinnen und Sprecher in unserem Kopf?	43
4.1 Wie die gesprochene Sprache entstanden ist	43
4.2 Wo die Sprache im Gehirn »wohnt«	44
4.3 Was Babys hören und wie erste Sprachmuster entstehen	48
4.4 Musik und Sprache: Nachbarn im Gehirn	49
4.5 Melodie, Pausen, Rhythmus – sinnstiftend und wertvoll	52
4.6 So kommt Steve Jobs in unseren Kopf	53
5 Prominente im Akustik-Check: Wie charismatisch sprechen Politikerinnen, Wissenschaftlerinnen, Moderatoren und Angela Merkel?	59
5.1 Politikerinnen und Politiker	59
5.2 Die Kanzlerkandidatin und die -kandidaten 2021	59
5.2.1 Olaf Scholz, SPD	60
5.2.2 Annalena Baerbock, Bündnis 90/Die Grünen	60
5.2.3 Armin Laschet, CDU	61
5.3 Weitere Politikerinnen und Politiker	61
5.3.1 Angela Merkel, CDU	61
5.3.2 Christian Lindner, FDP	62
5.3.3 Ursula von der Leyen, CDU	63
5.3.4 Franziska Giffey, SPD	63

5.4	TV-Kommentatoren und Moderatoren	64
5.4.1	Theo Koll, ZDF	64
5.4.2	Peter Kloeppe, RTL	64
5.4.3	Shakuntala Banerjee, ZDF	65
5.4.4	Tina Hassel, ARD	65
5.5	Die Corona-Experten	65
5.5.1	Viola Priesemann	65
5.5.2	Christian Drost	66
5.5.3	Melanie Brinkmann	66
5.5.4	Lothar Wieler	66
5.6	Der politische Nachwuchs	67
5.6.1	Jens Teutrine, FDP	67
5.6.2	Tilman Kuban, CDU	68
5.6.3	Jessica Rosenthal, SPD	68
6	Männerstimmen, Frauenstimmen – alle stimmen!	71
7	Aufwärmen von Stimme und Sprechapparat	75
7.1	Lockern der Muskulatur	75
7.1.1	Lockern, schütteln, wackeln	75
7.1.2	Lockern, schütteln, wackeln – jetzt mit Ton	75
7.1.3	Die Affentrommel	75
7.2	Richtig atmen	76
7.2.1	Die tiefe Bauchatmung	76
7.2.2	Zwerchfell-Training mit Bettdecke	76
7.2.3	Zwerchfell-Training mit Apotheke	76
7.3	Mundraum und Kiefer vorbereiten	77
7.3.1	Kiefer ausstreichen und massieren	77
7.3.2	Zungentraining drinnen und draußen	77
7.3.3	Das Chamäleon	77
7.3.4	Lippenflattern	78
7.3.5	Lippenflattern mit Berg- und Talfahrt	78
7.4	Der Weg zu sauberer Artikulation	78
7.4.1	Küssen – lächeln – küssen	78
7.4.2	Mannomann!	78
7.4.3	Das Korkensprechen	78
8	10-Wochen-Fitnesskurs für mehr akustisches Charisma	81
8.1	Woche 1: Innere Haltung und Kontakt	81
8.2	Woche 2: Äußere Haltung – Gestik – Mimik	85

8.3	Woche 3: Varianz, Varianz, Varianz!	90
8.3.1	Sprechtempo	90
8.3.2	Lautstärke	92
8.3.3	Tonhöhe	92
8.3.4	Besondere Betonungen	94
8.3.5	Falsche Betonungen	95
8.4	Woche 4: Die Kraft guter Beispiele und Vergleiche	97
8.5	Woche 5: Ich-Botschaften versus »Man müsste mal«	101
8.6	Woche 6: Der hörbare Punkt	104
8.7	Woche 7: Pausen setzen und aushalten	107
8.8	Woche 8: Guter Satzbau, starke Verben	110
8.9	Woche 9: Rhythmus und Wiederholungen	114
8.9.1	Wiederholungen	115
8.9.2	Rhythmus	118
8.10	Woche 10: Struktur, Struktur, Struktur	120
9	Die Gegenspieler des akustischen Charismas	125
9.1	Der stille Abschied von Äh und Öh	125
9.2	Tempolimit für Schnellsprecher?	128
9.3	Lampenfieber und Auftrittsangst: Hurra!	131
10	Zutaten »charismatischer« Redemanuskripte – eine Checkliste	137
11	Risiken und Nebenwirkungen der Charisma-Bausteine	141
Dank	143
Literatur und Links	145
Stichwortverzeichnis	151
Die Autorin	155