MODULBESCHREIBUNG

Sich Gehör verschaffen: Worte, Präsenz, Haltung

Adaptives Modul | ~20 min

Eine gute Idee, die schlecht vorgebracht wird, geht in der Besprechung unter, und wer sie hatte, schweigt irgendwann. Gemeint ist nicht die große Jahrespräsentation, sondern die gewöhnliche Wortmeldung im Alltag. Genau daran arbeitet dieses Modul: Wörter, die Sie ersetzen, ein Atemzug vor dem Sprechen, der genaue Satz, den Sie sagen, wenn man Ihnen ins Wort fällt. Es behandelt auch das erste Hindernis, das sich schon vor der Besprechung in Ihrem Kopf meldet.

LERNZIELE

01 Wörter, die einen kleiner machen („ja, aber“, den Konjunktiv, die Entschuldigung zum Einstieg), durch Formulierungen ersetzen, die bestimmt klingen.

02 Vorreden streichen, also die Sätze, die nur ankündigen, worum es gehen wird, und die ersten zehn Sekunden sorgfältig gestalten.

03 Die eigene Präsenz über Haltung, Blick, Atmung und bewusst gesetzte Stille aufbauen, im Raum wie in der Videokonferenz.

04 Im richtigen Moment das Wort ergreifen, seinen Platz behaupten, wenn einem jemand ins Wort fällt, und das erste Publikum überzeugen: sich selbst.

ZIELGRUPPE

Alle, die wollen, dass ihre Ideen in Besprechungen gehört werden, im Raum wie in der Videokonferenz.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Diesen Monat sind drei Angebote mit falschen Maßangaben an Kunden gegangen. Lucas, Kundenbetreuer, möchte eine kurze Checkliste zum Abhaken vor jedem Versand vorschlagen. In der Teambesprechung kommt jeder reihum zu Wort, Lucas hat zwei Minuten. Was sollte Lucas zuerst sagen?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Der Metadiskurs – Z. Harris (1959), weiterentwickelt von K. Hyland.
- Selbstwirksamkeit und innerer Dialog – A. Bandura (1977).
- Afthonios-Rahmen: Raster „Stacheldrahtwörter → Antriebswörter“ + seinen Platz behaupten.

QUELLEN & REFERENZEN

- Albert Mehrabian, Studien von 1967 zu inkongruenten emotionalen Botschaften: Wenn Worte und Körper sich widersprechen, glaubt man dem Körper
- Metadiskurs: in der Linguistik belegter Begriff (Z. Harris, 1959; K. Hyland, Metadiscourse, 2005)
- „Stacheldrahtwörter / Antriebswörter“: im professionellen Coaching verbreitete Terminologie
- Graham Bodie (2010) – Sprechangst verstehen und Betroffene begleiten

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 11.11.2026