

Felix Bertschin

Die SASKIA-Methode

Sicher und authentisch sprechen und auftreten
im öffentlichen Raum

Verlag Ismero

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Die SASKIA-Methode	17
1 S – Sprache	21
1.1 Das „Was“ der Sprache	22
1.1.1 Die Gliederung der Rede	23
1.1.1.1 1-2-3-Formel	24
1.1.1.1.1 Einleitung	24
1.1.1.1.2 Hauptteil	26
1.1.1.1.3 Schluss	27
1.1.1.2 Drei-Zeiten-Formel	29
1.1.1.3 „Tell“-Formel	29
1.1.1.4 AIDA-Formel	30
1.1.1.5 Plus-Minus-Formel	31
1.1.1.6 4B-Formel	31
1.1.2 Die Leitsätze	32
1.1.2.1 6-Sätze-Gliederungsprinzip nach Eric Bergman	32
1.1.3 Länge der Rede	33
1.2 Das „Wie“ der Sprache – die Sprechweise	35
1.2.1 Artikulation / Deutlichkeit	36
1.2.2 Sprechtempo	37
1.2.3 Sprechrhythmus	38
1.2.4 Pausensetzung	39
1.2.5 Intonation / Sprechmelodie	40
1.2.6 Wortakzent	41
1.2.6.1 Unterschiede des Wortakzentes	
Schweizerdeutsche Dialekte – Hochdeutsch	41
1.2.7 Satzakzent	42
1.2.8 Betonungsmöglichkeiten	42
1.2.9 Sinneinheiten	43
1.2.10 Satzzeichen	45
1.2.11 Diakritische Zeichen	46
1.2.12 Dialekt	46

Inhaltsverzeichnis

1.2.13	Verzögerungslaute	48
1.2.14	Füllwörter	49
1.3	Zusammenfassung Sprache	50
2	A – Atmung	53
2.1	Ruheatmung	54
2.2	Sprechatmung	55
2.3	Nasentatmung	55
2.4	Atmungsstörungen	56
2.5	Massnahme gegen Nervosität	58
2.6	Zu wenig Luft	59
2.7	Atmung und stottern	60
2.8	Atmung: Hier und Jetzt	61
2.9	Zusammenfassung Atmung	63
3	S – Stimme	65
3.1	Stimme / Stimmung	65
3.2	Stimmbildung / Phonation	66
3.3	Lautstärke	67
3.4	Tonhöhe	68
3.5	Sprechstimmlage	68
3.6	Stimmklang	71
3.7	Rauchen und Alkohol	71
3.8	Mikrofon	73
3.9	Telefon	76
3.10	Grundsätze für die Pflege der Stimme	77
3.11	Zusammenfassung Stimme	78
4	K – Körpersprache	81
4.1	Grundlagen	81
4.1.1	Körpersprache ist logisch	81
4.1.2	Angriff – Schutz – Flucht – Unterwerfung – Hilfe	82
4.1.3	Spontane Körpersprache, situative Körpersprache, kulturelle Körpersprache	83
4.1.4	Körpersprache ist komplex	85

4.1.5	Körpersprache kann man nicht werten	86
4.1.6	Wahrnehmung kommt vor Rezepten	87
4.1.7	Innere und äussere Haltung in Wechselwirkung	88
4.1.8	Der Körper spricht die Wahrheit	89
4.1.9	Körpersprache ist immer im Hier und Jetzt	90
4.1.10	Barrieren	90
4.1.11	Energie	91
4.1.12	Interesse – Desinteresse	91
4.1.13	Schnell – langsam	91
4.1.14	Nähe – Distanz	92
4.1.15	Hoch – Tief	92
4.1.16	Konzentriert – unkonzentriert	92
4.1.17	Übersprungshandlungen	93
4.1.18	Spiegelungen	94
4.2	Die Unterteilung der Körpersprache	94
4.2.1	Mimik	95
4.2.1.1	Mund	95
4.2.1.2	Lächeln	96
4.2.1.3	Echtes und künstliches Lächeln	96
4.2.1.4	Augen	97
4.2.1.5	Blickkontakt	97
4.2.2	Gestik	99
4.2.2.1	Gestik schafft Bilder	99
4.2.2.2	Verschiedene Typen der Gestik	100
4.2.2.3	Hände	100
4.2.2.4	Inenseiten zeigen	101
4.2.2.5	Händedruck	101
4.2.2.6	Wohin mit den Händen?	103
4.2.2.7	Die Raute	103
4.2.2.8	Verschränkte Arme	104
4.2.3	Haltung	105
4.2.3.1	Stehen	106
4.2.3.1.1	Auf beiden Füßen	106
4.2.3.1.2	Standbein – Spielbein	106
4.2.3.1.3	Überkreuzen	107

Inhaltsverzeichnis

4.2.3.1.4	Überkreuzt anlehnen	107
4.2.3.1.5	Stehen am Rednerpult	107
4.2.3.2	Gehen	108
4.2.3.2.1	Gehen während der Rede	108
4.2.3.3	Sitzen	109
4.2.3.3.1	Optimale Sitzhaltung	109
4.2.3.3.2	Beine übereinander geschlagen	110
4.2.3.3.3	Beine waagrecht übereinander geschlagen	110
4.2.3.3.4	Vorne – hinten sitzen	110
4.3	Proxemik / Distanzverhalten	111
4.4	Zusammenfassung Körpersprache	113
5	I – Identifikation	115
5.1	Zusammenfassung Identifikation	119
6	A – Authentizität	121
6.1.	Zusammenfassung Authentizität	123
7	Tipps und Tricks	125
7.1	Rahmenbedingungen	125
7.2	Redemanuskript	126
7.3	Computer-Präsentationen	128
7.4	Requisiten und Kostüme	130
7.5	Dramaturgisches	131
7.6	Psychologisches	132
8	Übungsteil	135
8.1	Sprache	135
8.1.1	Der eigenen Sprechweise bewusst werden	135
8.1.1.1	Verzögerungslaute – Füllwörter eliminieren	135
8.1.1.2	Sprechtempo	135
8.1.1.3	Pausensetzung	135
8.1.1.4	Sprechmelodie	136
8.1.1.5	Artikulation	136
8.1.2	Gedanken fertig sprechen	136

8.1.3	Sprechdenken – Stehgreifreden	137
8.1.4	Diakritische Zeichen setzen	137
8.1.4.1	Ratschläge an einen schlechten Redner von Kurt Tucholsky	138
8.1.5	Sprechwerkzeuge lockern und trainieren	140
8.1.6	Artikulation – Deutlichkeit	141
8.1.6.1	Deutlichkeit – Spracherkennung	141
8.1.6.2	Deutlichkeit – Schnellsprechübungen	142
8.1.7	Tonmelodie	145
8.1.8	Satzbetonung	145
8.1.9	Aussprachenormen der deutschen Standardaussprache (Standardlautung)	145
8.1.9.1	Lautverbindung Chs	145
8.1.9.2	Ch-Laut	146
8.1.9.3	R-Laut	146
8.1.9.4	S-Laut	147
8.1.9.4.1	Stimmhaftes S	147
8.1.9.4.2	Stimmloses S	147
8.1.9.5	Diphthonge	148
8.2	Atmung	149
8.2.1	Atmung als Stichwort	149
8.2.2	Eigene Atmung bewusst machen	149
8.2.3	Atemzüge zählen	149
8.2.4	Atem beruhigen	150
8.2.5	Atem einteilen	150
8.2.6	Atemmuskulatur stärken	151
8.2.7	Zwerchfellatmung spüren	151
8.2.8	Zwerchfellatmung stärken	151
8.2.9	Rückenatmung spüren – Rücken an Rücken	151
8.2.10	Rückenatmung spüren – Hand auf Rücken legen	152
8.2.11	Abwechselnde Nasenatmung	152
8.2.12	Tiefes Atmen nach Dr. Shioya	152
8.3	Stimme	153
8.3.1	Stimmen beschreiben	153
8.3.2	Stimmen bewusst wahrnehmen	153
8.3.3	Die eigene Stimme hören	154

8.3.4	Die eigene Stimme ausprobieren	154
8.3.5	Persönliche Sprechstimmlage	155
8.3.6	Volumen steigern	156
8.3.7	In verschiedenen Stimmungen sprechen	156
8.3.8	Stimmen bestimmen	157
8.3.9	Attraktivität von Stimmen	157
8.3.10	Summen	157
8.3.11	Singen	158
8.4	Körpersprache	158
8.4.1	Körpersprache im Alltag	158
8.4.2	Körpersprache im Fernsehen	158
8.4.3	Eigene Körpersprache auf Video	159
8.4.4	Mimik im Spiegel	159
8.4.5	Typisches und Übersprungshandlungen	160
8.4.6	Gestik verschieden einsetzen	160
8.4.7	Gestik spiegeln	160
8.4.8	Inkongruente Körpersprache und Verbalsprache	161
8.4.9	Bodyscan	161
8.4.10	Blickkontakt-Spiel	161
9	Öffentlich Sprechen ist Teil ihrer Profession	
	Interviews mit:	
	– Anita Fetz, Politikerin, Ständerätin Kanton Basel-Stadt	163
	– Hanna Scheuring: Schauspielerin	172
	– Andrea Bettini, Schauspieler	178
	– Daniele Ganser, Historiker	187
	– Benjamin Huggel, Fussballer	194
	– Hansjörg Schneider, Schriftsteller	201
	– Christoph Schwegler, Sprecher	208
	– Adrian Sieber, Rock-Pop-Sänger	216
	– Jürg Steigmeier, Erzähler	225
10	Beobachtungsbogen SASKIA-Methode	231
11	Anmerkungen	232
12	Literaturverzeichnis	238