

Kathrin Adamski/Katrin Prüfig/Stefan Klager

# **Workbook Medientraining**

Wie Sie Ihren öffentlichen Auftritt erfolgreich gestalten

2018

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>Fünf Fragen an die Autoren</b>	
Warum Sie dieses Buch nicht nur lesen sollten .....	3
<b>1 So besser nicht!</b>	
Wie Sie die zehn häufigsten Fehler vermeiden .....	5
<b>2 Der Journalist, das unbekannte Wesen</b>	
Warum Journalisten so fragen wie sie fragen .....	9
<b>3 Reden ist Gold</b>	
Warum Medienkontakte Chancen sind .....	13
AUFGEZAPPT – Wegducken ist die falsche Strategie .....	15
<b>4 Wenn es brenzlich wird</b>	
Warum Medienkompetenz in der Krise ein Muss ist .....	17
<b>5 Wer sagt was zu wem?</b>	
Wie Sie erfolgreich kommunizieren .....	21
<b>Allgemeine Spielregeln im Medienkontakt</b> .....	23
<b>6 Nur ein Teil der Wahrheit</b>	
Warum Fernsehen nur ein Ausschnitt aus der Wirklichkeit ist .....	25
<b>7 In 30 Sekunden die Welt erklären</b>	
Warum Kürze wichtiger ist als Vollständigkeit .....	27
AUFGEZAPPT- Klartext auf Schwäbisch .....	33
<b>8 So werden Sie verstanden</b>	
Wie Ihre Worte schnell ins Ohr gehen .....	35
AUFGEZAPPT- Freud'scher Verschreiber .....	42
<b>9 Androphobie und Zyklotrone</b>	
Warum Fremdworte zu Stolperfallen werden .....	43
AUFGEZAPPT – Unterwegs mit Denglisch und Co .....	46
<b>10 Achtung Aufnahme!</b>	
Warum man vor Kamera und Mikrofon anders agiert .....	47

<b>11 Authentisch sein</b>	
Wie Sie in den Medien Sie selbst bleiben .....	51
AUFGEZAPPT – Wenn es innen stimmt, dann stimmt's.....	54
<b>12 Der Lügendetektor der Kommunikation</b>	
Wie Ideomotorik Sie entlarvt .....	55
<b>13 Erzähl doch mal</b>	
Wie Sie sich mit Kino-im-Kopf Inhalte merken .....	61
<b>14 Du bist, was Du sprichst</b>	
Wie die Wortwahl Ihre persönliche Wirkung prägt .....	65
AUFGEZAPPT – Worte machen Leute – und prägen Verhalten .....	69
<b>15 Gut gezählt ist halb gewonnen</b>	
Warum Sie Zahlensalat vermeiden sollten .....	71
<b>16 Aufgeräumte Botschaften</b>	
Wie Ihr Publikum Ihnen leichter folgen kann .....	73
AUFGEZAPPT – Die Kraft guter Vergleiche .....	76
<b>17 »Merk-würdig« werden</b>	
Storytelling schafft Erinnerungen.....	79
<b>18 Unter Druck</b>	
Was Stress mit Ihrer Wahrnehmung macht .....	85
<b>Los geht's – Vorbereitung auf den Medienkontakt .....</b>	<b>89</b>
<b>19 Ohne geht's nicht</b>	
Warum Kernbotschaften überlebenswichtig sind .....	91
<b>20 Die Zielgruppe fest im Blick</b>	
Wie Ihnen das Pyramidenmodell hilft .....	97
<b>21 Auf den Punkt</b>	
Mit dem BotschaftenBaum® mediengerechte Strukturen schaffen .....	101
<b>22 Aufgeregt?</b>	
Trotz Lampenfieber ent-spannt auftreten.....	111
<b>23 Haltung bewahren!</b>	
Warum Körperspannung so wichtig ist .....	117
<b>24 Wohin mit den Händen?</b>	
Gestik sinnvoll einsetzen .....	119
<b>25 Gut gestimmt</b>	
Wie Sie Atem und Stimme für den Auftritt vorbereiten.....	125
AUFGEZAPPT – Wer es mit Druck versucht .....	131

<b>26 »War das so abgesprochen?«</b>	
Sind Fragen nach den Fragen richtig? .....	133
<b>27 Das Auge guckt mit</b>	
Wie wichtig Kleidung, Make-up und Accessoires sind .....	135
<b>28 Keine Überraschung bitte!</b>	
Warum es sinnvoll ist, Interviews vorzudenken .....	139
AUFGEZAPPT – Einfache Frage – schwere Antwort .....	143
<b>29 Vorsicht Falle</b>	
Wie Sie Fragetechniken mit Fettnapfcharakter entlarven .....	145
<b>30 Fallschirme für schwierige Gespräche</b>	
Wie Sie kommunikativ weich landen .....	153
AUFGEZAPPT – Kritische Fragen – Souveräne Antworten .....	162
<b>Medienformate und ihre Herausforderungen</b> .....	165
<b>31 Der kleine Unterschied</b>	
Interview, Statement und O-Ton gezielt für sich nutzen .....	167
AUFGEZAPPT – Vom Umgang mit Titeln und Funktionen .....	173
<b>32 Mehr als Warming-up und Smalltalk</b>	
Worauf es im Vorgespräch ankommt .....	175
<b>33 Der Journalist am Telefon</b>	
Mit Interviewanfragen professionell umgehen .....	179
<b>34 »Das habe ich so nicht gesagt!«</b>	
Wie Sie Ihre Zitate sinnvoll autorisieren .....	181
<b>35 Vom Hörer aufs Papier</b>	
Was bei Telefon-Interviews für Printmedien wichtig ist .....	185
<b>36 Emotionen für die Tastatur</b>	
Wie Sie in Print-Interviews Gefühle zeigen .....	193
<b>37 Kuscheliger am Kamin</b>	
Welche Chancen und Risiken Hintergrundgespräche bieten .....	197
<b>38 Experte hoch 2</b>	
Was Sie über Fach-Journalisten wissen sollten .....	199
<b>39 Auf die Stimm(ung)en kommt es an</b>	
Wie Sie Radio-Interviews spannend gestalten .....	203
<b>40 Lächeln in die Linse</b>	
In Video-Statements punkten .....	209
<b>41 Fragen über Fragen</b>	
Die Königsdisziplin »TV-Interview« meistern .....	211
<b>42 Gute Technik, böse Technik</b>	
Wie Sie Dreharbeiten mitgestalten können .....	217