

Norina Peier, Marcel Felder, Erich Slamanig

# JEDER SCHRITT EIN AUFTRITT

Übungen und Reflexionen  
zur Vermittlung  
von Auftrittskompetenz

**h**

**e**

**p**

der bildungsverlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Mathis Kramer-Länger	8	25 Embodiment 🧑🏻🧑🏻	42
Vorwort von Eva Göksel	10	26 Selektive Authentizität 🧑🏻🧑🏻	44
<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>	27 Präsenz	45
Warum ist Auftrittskompetenz wichtig?	12	28 Der präsele Stand ★ 🧑🏻🧑🏻	46
Zum Aufbau des Buches	12	29 Der persönliche Stand	47
Zum Aufbau des Trainings	14	30 Den persönlichen Stand präseleter gestalten 🧑🏻	48
Trainerinnen und Trainer	15	31 Wohin mit den Händen? 🧑🏻🧑🏻	48
Warum Übungen aus der Theaterpädagogik?	16	32 Nonverbal führen	51
Welche Aspekte gehören zur Auftrittskompetenz?	17	33 Standduell	51
<b>ÜBUNGEN</b>	<b>19</b>	34 1-2-3-Spiel ★	52
<b>ZUM STARTEN DER EINHEIT</b>	<b>21</b>	35 Platzwechsel	53
1 Soziometrische Aufstellung ★	22	36 Blickkontakt aushalten	54
2 Soziometrisches Gehen	23	37 Blick durchschneiden	54
3 Gossiping ★	23	38 Hotspot	55
4 Sokratisches Fragen ★ 🧑🏻	24	39 Inselhüpfen	55
5 Hammerübung	26	40 Auf dem Teppich bleiben	56
6 Speeddating	26	41 Alltagsbewegung	56
7 Expertentalk	27	42 Statuen beschreiben	57
8 Mein Vorsatz für heute	28	43 Anlocken und wegschicken ★	57
9 Herausfordernde Auftrittssituationen 🧑🏻	28	44 Proxemik 🧑🏻🧑🏻	58
10 Auftrittspanorama ★ 🧑🏻	29	<b>STIMME, SPRACHE, ATMUNG</b>	<b>61</b>
11 Einmal einreihen, bitte	30	45 Abklopfen 🧑🏻	62
<b>ZUM BEENDEN DER EINHEIT</b>	<b>31</b>	46 Du-Spiel ★	62
12 Rücken stärken ★	32	47 Stimme und Stimmung 1 🧑🏻🧑🏻	63
13 Spinnennetz	32	48 Stimme und Stimmung 2	65
14 Kerze, Korb und Stein	32	49 Sprechhaltungen	65
15 Glücksrad ★	33	50 Stimmmodulation 🧑🏻	66
16 Das Pinguin-Prinzip 🧑🏻	33	51 Verbale Bälle	67
17 Vernissage	34	52 Squash	67
18 Wenn Wände Ohren hätten ...	34	53 Zungenbrecher	68
19 Ein Reim, dann heim	35	54 Samurai	68
20 Platz der höchsten Intensität ★	35	55 Stimmvolumen 🧑🏻	69
21 Dankeschön	36	56 Chorsprechen ★	70
<b>KÖRPERSPRACHE</b>	<b>37</b>	57 Textem 🧑🏻🧑🏻	70
22 Auftrittsvariationen ★ 🧑🏻	38	58 The Voice ★	72
23 Die drei Kommunikationsmedien 🧑🏻🧑🏻	39	59 Pro und Kontra	73
24 Das Kommunikationsdreieck 🧑🏻🧑🏻	41	60 Bilder beschreiben	74
		61 Anweisungen geben	74
		62 Figuren beschreiben ★	75
		63 Die Indifferenzlage 🧑🏻	76
		64 Kiefer lockern 🧑🏻	76
		65 Mundgymnastik 🧑🏻	77
		66 Körperresonanz	77
		67 Artikulation 🧑🏻	78

<b>WAHRNEHMUNG</b>	<b>79</b>	112 Der Professionelle und die Soveräne ①	<b>122</b>
68 Die vier Wahrnehmungsräume ②①	80	<b>IMPROVISATIONS- UND SIMULATIONSÜBUNGEN</b>	<b>127</b>
69 Stop-and-go	81	113 Speedy	128
70 Redeängste ②①	83	114 Anweisungen erraten	128
71 First Impression ★	85	115 Qualitäten erkennen	129
72 Strichmenschchen	86	116 Mehr und weiter ★②	131
73 Feedback geben und nehmen ①	86	117 Zuhören	131
74 WWW-Feedback ①	88	118 Monologische Simulationsübung	132
75 Guter Wotersatz ①	89	119 Dialogische Simulationsübung (Rollenspiel)	133
76 Gorilla ②①	90	120 90 Sekunden ★	134
77 Hände schütteln	91	121 Akzeptieren	136
78 Stopp-Übung ②	91	122 Serieller Monolog	136
79 Sich gegenseitig scannen	92	123 Der erste Satz ②	137
80 Selbst ②	93	124 Sonnenschirmimpro	137
81 Ehrlich echt?	94	125 Regiespiel ★	138
82 Hallo	94	126 Parkbank	139
83 Durch den Raum führen	95	127 Herzblatt	139
84 Zip, zap, boing ★	96	128 Impulse holen	139
85 Tempospiel 1 bis 10	97	129 Ich bin ein Kreuzworträtsel ②	140
86 Raumwahrnehmung	98	130 Videobotschaft ②	141
87 Beep, beep ★	99	<b>REFLEXIONSAUFGABEN, WAHRNEHMUNGS- UND BEOBACHTUNGS-AUFTRÄGE ②</b>	<b>143</b>
88 Nichtstun-Kreis	100	Präsenz bei anderen	144
89 Prinzip 21	100	Präsenz bei mir	144
90 Raum geben und nehmen	101	Gestik bei anderen	144
91 Sich selber führen ②	102	Gestik bei mir	144
92 Daumenspiel ★	103	Mimik bei mir	145
93 Fotokamera	103	Mimik bei anderen	145
94 Spiegeln	104	Blickkontakt bei mir	145
95 Vier (im) Eck	105	Blickkontakt bei anderen	145
96 Kommunikationszonen ②①	106	Stand bei mir	146
97 Kugelübung ②	108	Stand bei anderen	146
98 Der haptische Raum	109	Körperhaltung bei mir	146
<b>BEZIEHUNGSGESTALTUNG</b>	<b>111</b>	Körperhaltung bei anderen	146
99 Blickduell	112	Kopfhaltung bei mir	147
100 Stägeli uf und Stägeli ab	112	Kopfhaltung bei anderen	147
101 Natürlicher, sozialer und professioneller Status ②①	113	Sprache	147
102 Sympathie und Respekt ②①	114	Stimme bei mir	147
103 Statuskala	116	Stimme bei anderen	148
104 Hin und her	117	Atmung bei mir	148
105 Statusstrategien ★①	117	Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung	148
106 Statuskampf	118	Kontakt herstellen	149
107 Kontaktverhalten	119		
108 Statusranking	119		
109 Aufträge und Ausreden	120		
110 Hinterrücks	120		
111 Dabei sein ist alles	121		

Lernen von anderen	149
Am Anfang und am Ende bei mir sein	149
Vor-Satz	149
Status 1	150
Status 2	150
Nervosität	150
Raumverhalten 1	150
Raumverhalten 2	151
Blick	151
Sprechverhalten	151
Persönliche Lernfelder definieren	151
<b>ARBEITSMATERIAL</b>	<b>153</b>
Herausfordernde Auftrittssituationen	154
Feedbackbogen	156
Videoanalyse	157
Selbstreflexion	158
Auftrittspanorama (a)	159
Auftrittspanorama (b)	160
WWW-Feedback	161
Beobachtungskarten	162
Die Stimme	163
Senden und Empfangen	164
Rücken stärken	165
Selbst	166
Affektive Adjektive	167
Sprechhaltungen	168
Textem	169
Merkmale von Hoch- und Tiefstatus	170
Vom Tiefstatus zum Hochstatus	171
Hochstatus behalten	172
Äusserer und innerer Status:	
Die vier Typen	173
Der Professionelle und die Souveräne (außen flexibel, innen hoch)	174
Zungenbrecher	175
Ratschläge für einen schlechten Redner (von Kurt Tucholsky)	176
Zitate rund ums Auftreten	177
Geometrische Figuren	178
Ansichtssache: Eltern-Kind	183
Ansichtssache: Heterogenität	184
Ansichtssache: Zusammenarbeit	185
Ansichtssache: Gemeinsame Pause	186
Literaturverzeichnis	187
Die Autorin und die Autoren	189