

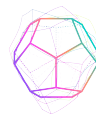
# Pitches

Unser Ablauf heute | Dienstag, 13.12.2022



# Ablauf

Wann	Was
9:00	Start / Einstieg
~ 9:15	Pitches halten und Feedback bekommen
~ 10:45	Große Pause
~ 11:05	Retrospektive – Rückschau
~ 11:15	Tipps für Gesprächsführung
~ 12:00 – 13:00	Eigene Arbeit, parallel dazu Einzelgespräche mit Giulia

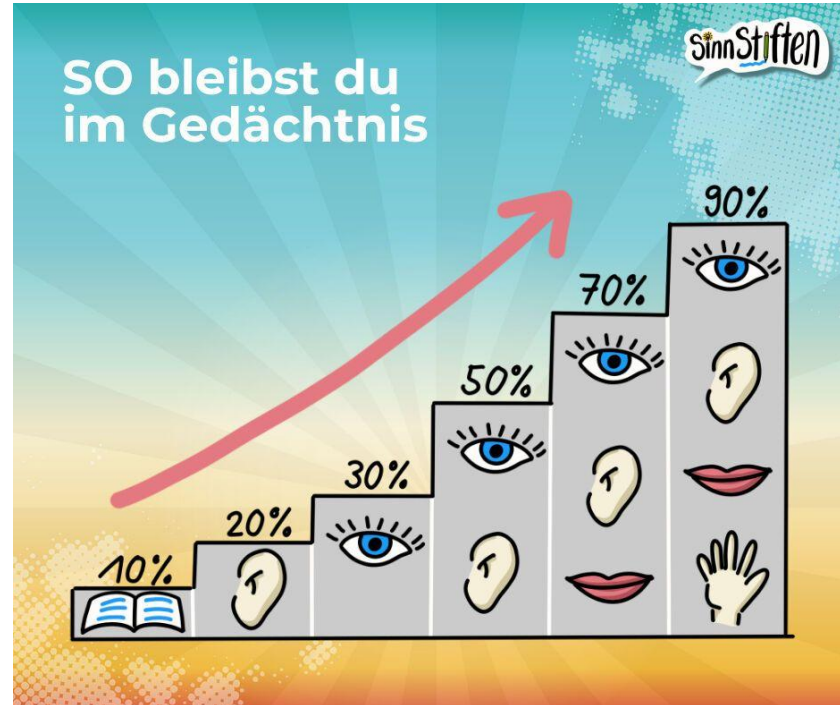


# Gesprächsführung

Tipps und Tricks



# So bleibst du im Gedächtnis



# Wie wir kommunizieren

## ◇ **Verbal (= "mit Worten")**

- ◇ Sprache (Deutsch, Englisch, ...)
- ◇ Gesprochener Inhalt: "Was sage ich."

**Ganz  
kleiner  
Teil**



**Der  
größte  
Teil**

**Verbal**

**Non-verbal  
und  
paraverbal**

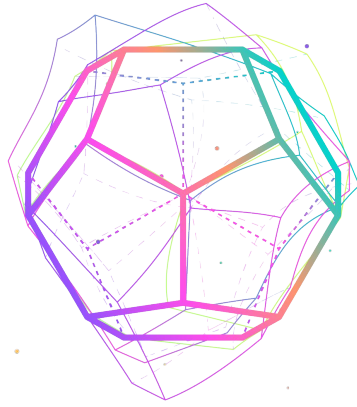
## ◇ **Non-verbal (= "ohne Worte")**

- ◇ Gesichtsausdruck
- ◇ Hände
- ◇ Körperhaltung
- ◇ Gerüche

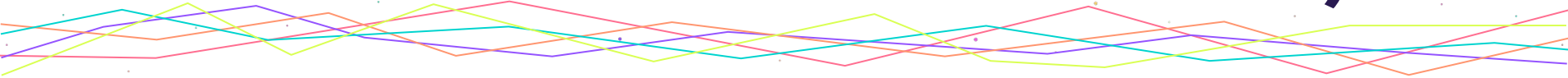
## ◇ **Paraverbal (= "parallel zu den Wörtern")**

- ◇ Melodie der Stimme
- ◇ Lautstärke beim Sprechen
- ◇ Geschwindigkeit beim Sprechen



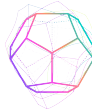


**Das versuchen wir zu nutzen :)**



# Tipps für das Gesprochene

- ◇ **Sprich präzise** (Eine ganz lange Geschichte ohne Ende lässt dein Gegenüber leicht unaufmerksam werden)
- ◇ **Sag' direkt**, was du **möchtest**, wissen willst, ... (Dann ist deinem Gegenüber schnell klar, worum es geht)
- ◇ Wenn du etwas **herausfinden** willst, stelle eine **offene Frage**:
  - ◇ Eine offene Frage ist eine **W-Frage**: *Wie, Was, Warum, Weshalb, Womit, ....*
  - ◇ Eine geschlossene Frage ist eine, die mit "Ja" oder "Nein" beantwortet werden kann
  - ◇ Bei einer offenen Frage wirst du mehr Inhalt als Antwort bekommen als bei einer geschlossenen



# Tipps für deine Stimme

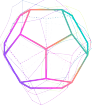
- ◇ Sprich **klar**: Das bedeutet, zu schauen, dass du nichts “verschluckst” beim Reden. Dann kann dein Gegenüber das, was du sagst, gut verstehen.
- ◇ Passe deine **Lautstärke** an deine **Umgebung** an. Wie laut du sprichst, kommt auch darauf an, ob du in einem ruhigen Raum oder auf der Straße mit jemandem in ein Gespräch kommst.
- ◇ Achte auf deine **Melodie** in deiner **Stimme**. Wenn du nur in einer Tonhöhe sprichst (= “monoton”), ist es für dein Gegenüber viel schwieriger, aufmerksam zu bleiben und dir inhaltlich zu folgen.
- ◇ Wenn Menschen nervös sind, kann es leicht passieren, dass jemand schneller oder leiser spricht. **Denke daran, was** du **sagen willst** und nicht, wann es endlich vorbei ist. Dann fällt es dir leichter, nicht zu schnell zu werden.





# Tipps für deine Augen, Hände, Körperhaltung

- ◇ **Schau** dein Gegenüber **an**, ohne zu "starren" (Wegschauen kann wirken, als ob kein Interesse da wäre)
- ◇ **Hände** und **Arme locker** wirkt offen (Hände in der Hosentasche oder verschränkt wirken wie eine Ablehnung)
- ◇ Wenn du nicht weißt, was mit den **Händen** am besten **machen**: **Nimm** ruhig **etwas** in die Hand (Stift, Notizzettel, umgedrehtes Handy, ....)
- ◇ Wenn du **sitzt**: **Aufrecht** wirkt **präsent** (Herumlehnen wirkt auch wie wenig Interesse)
- ◇ Wenn du **stehst**: Dann kann es dir helfen, wenn deine Füße ungefähr so weit auseinander stehen wie deine Schultern breit sind.
- ◇ Im **Sitzen** und im **Stehen**: Schaue, dass dein Körper in die Richtung deines Gegenübers sieht.





**Fragen? Gedanken?**



# Ich bin nervös ...

## 2 Übungen, die helfen können



# Atemübung mit zählen

- ◇ **Konzentriere dich nur auf deinen Atem:**
- ◇ Atme so lange ein, wie das Zählen von 1 bis 5 dauert.
- ◇ Halte kurz die Luft an.
- ◇ Dann atmest du langsam so lange aus, wie das Zählen von 1 bis 5 dauert.
- ◇ Das wiederholst du 10 mal.

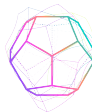


Bild: <https://break4you.selpers.com/>



# Mein Stift hilft mir

- ◇ **Nimm deinen Stift quer in den Mund und halte ihn locker.**
- ◇ Atme langsam und konzentriere dich nur auf das Atmen.
- ◇ Mach das für 30 Sekunden bis zu einer Minute.
  
- ◇ Der Trick dabei: Um den Stift zu halten, brauchst du fast die gleichen Muskeln wie um zu lächeln :)





**DANKE :)**

