

# STÖRER-TYPEN



- Multi TASKER (Hinter JEDER Störung)
- KRITIKER(in) (steckt ein Bedürfnis)
- Clown
- Quasseler(in) (❤️)

• SELBSTDARSTELLER (Druck ANGST)

"SCHLÄFER"  
 Wir-  
 Mit uns Boot holen absichern

- ⇒ IGNORIEREN
- ⇒ INTEGRIEREN
- ⇒ KONFRONTIEREN

ANGEN-/STATUS Höhe

HUMOR

UMGANG mit „STÖRUNGEN“

- Ignorieren (stört es nur mich?)
- Nonverbal signalisieren
- Allgemein ansprechen
- Die Person ansprechen

Integrieren HUMOR!  
 Konfrontieren AUGENHÖHE!



# Innere und äußere Haltung ...

c/o IHR AUFTRITT www.Ute-Einhaus.de \* 0231 – 16 18 99 \* ute.einhaus@gmx.de



# Innere und äußere Haltung spiegeln sich

Suchen Sie sich ein „Stilles Örtchen“ !

Was benötigen SIE heute ! zur mentalen & körperlichen Vorbereitung Ihres Instruments ?

- Erden Sie sich: beide Füße auf dem Boden: Knie , Becken flexibel kreisen
- Richten Sie sich gut auf, besonders im Brustpunkt ( *Faden zieht / trägt Sie am Scheitel*)
- Lassen Sie Ihre Schultern behutsam nach hinten kreisen
- Kräftiges Gähnen forcieren ( *Löwin: souveräne Chefin des Rudels*), Pferdeschnauben
- Kneten sie Ihr Gesicht *von innen* durch, Kiefergelenk lösen, schneiden Sie Grimassen
- schütteln Sie sich in den Boden hinein mit „ Brrr - aaa - hh “, kräftig abseufzen!
- ein paar PPPah-Fäuste! Und: Jjjaah! Nein ! *Boden -Tritt*
- lächeln sie :- ), leicht geöffneter Unterkiefer, warme Augen, OOOH Jaaah!
- setzen Sie sich imaginär die Clownsnase auf und grinsen Sie,!  
weil Sie diese Übung total blöd finden ;-)

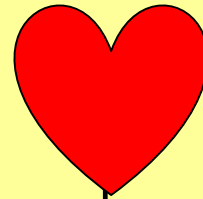
OJAAAAH ! und los geht's ! BEGEISTERUNG begeistert! Fail and be happy! ;-)

# Keine Pannen sondern Helfer;-)

- Sie kommen ins Stottern?
- Verlieren den Faden?
- Müssen nochmal in Ihre Unterlagen kucken?
- **WIIIIIE WUNDERBAR ! Erstmal AUUUUUUS Atmen!**
- Jetzt bekommen Sie ganz automatisch den gewünschten
- direkten Kontakt zum Publikum – machen Sie Ihre
- Vermeintliche Schwäche transparent !
- Beziehen Sie das Publikum ein, bitten Sie um Hilfe!
- **FAIL and be happy!**

# Sprechgestaltung – PUNKT! www-ute-einhaus.de

- Rede kurz und von Herzen!



- Sätze BEENDEN – PUNKT!
- Gibt den ZuhörerInnen ZEIT zum verdauen.
- der SprecherIn Zeit zum REFLEKTORISCHEN einatmen
- Nicht voraus denken sondern IM SATZ denken
- In Bildern Denken benötigt Zeit
- MEINE Art des Redens überträgt sich direkt auf die Zuschauer – meist unbewusst