ACTING FOR SUCCESS
by Lena Reichmuth.

MAGIC MOMENTS

„Die magische Formel für Charisma“

Die Pause ist der wichtigste Moment in deinem Text.
In der Pause bist du in Kontakt zu dir selbst und zu deinem Publikum.

KAPITEL 1

Atemtechnik fürs Blitzlichtgewitter

Den eigenen Körper als Instrument wahrnehmen

- lege deine Hände auf deinen Bauch und auf den unteren Rücken und spüre deinen Atemfluss
- stelle dir vor, du hast einen Luftballon im unteren Bauch, der sich in alle Richtungen ausdehnt
- beim Einatmen hebt sich deine Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich

KAPITEL 2

Was Stars gegen Lampenfieber machen

Kurz vor dem Auftritt die Kontrolle über den Atemrhythmus gewinnen

- setze dich aufrecht auf die Vorderkante deines Stuhles, beide Füße sind auf dem Boden
- beim Ausatmen pendelt dein Oberkörper leicht nach vorne, beim Einatmen pendelt er zurück
- beim nach vorne Pendeln sprichst du: „Ich atme aus“, beim zurück Pendeln machst du Pause

KAPITEL 3

Deine oscarreife Rede

Pausen setzen, langsam sprechen, Texte interessant gestalten

- lies den Text „Hexeneinmaleins“ zuerst monoton, sprich immer eine Zeile beim nach vorne Pendeln
- gestalte jetzt den Text, indem du eine unterschiedliche Anzahl von Wörtern auf einen Atempendler packst
- übe diese Technik mit anderen Texten (Bsp.: Beginn einer Präsentation): zuerst monoton, dann abwechslungsreich – du packst wieder eine unterschiedliche Anzahl von Wörtern auf einen „Ausatmer“

KAPITEL 4

Dein Magic Moment auf der Bühne

Charismatisch auftreten, alle Blicke auf dich ziehen, undwiderstehlich werden

- setze „magische Pausen“, indem du – wie bereits geübt – beim Sprechen nach vorne pendelst und dann den Moment vorne verzögerst, ziehe die Pause in die Länge, bleibe dabei in Kontakt zu deinem Publikum und halte die Spannung
- setze die „magische Pause“, den „Magic Moment“ ein, BEVOR du etwas Wichtiges zu sagen hast.
- verwechsle die Pause nicht mit einem „Loch“