

CHERNO'S

PUBLIC SPEAKING HACKS

NICHT AN UNIVERSITÄTEN GELEHRT!

1 DIE 5-5-5-REGEL

- Scanne 5 Gesichter; halte jeden Blick 5 Sekunden lang
- Wiederhole dies alle 5 Minuten
- Schafft echte Verbindung



2 DIE KRAFT DER PAUSE

- Absolute Stille für 3 Sekunden nach wichtigen Punkten
- Lass deine Botschaft wirken



3 DER 3-TEILIGE EINSTIEG

- Starte mit einer Frage
- Erzähle eine Geschichte
- Nenne dein Versprechen



4 DAS HANDFLÄCHEN-PRINZIP

- Offene Handflächen beim Sprechen
- Wirkst vertrauenswürdig
- Zeigefinger = konfrontierend



5 DER 90-SEKUNDEN-RESET

- Nervös?
- Geh kurz beiseite
- 90 Sekunden tiefes Atmen setzen dein Nervensystem zurück



6 DIE DREIER-REGEL

- Strukturiere deine Kernbotschaften in Dreiergruppen
- Unser Gehirn liebt Muster
- Informationen bleiben besser hängen



7 DIE 2-MINUTEN-STORY-REGEL



- Halte Geschichten unter 2 Minuten
- Dauert's länger, verlierst Du Aufmerksamkeit

8 DIE LEUCHTTURM-METHODE



- Setze „Ankerpunkte“ im Raum
- Wechsle deinen Blick zwischen ihnen
- Sieht natürlich aus, fühlt sich strukturiert an

9 DIE POWER-POSITION

- Füße schulterbreit auseinander
- Hände entspannt an den Seiten
- Strahlt Selbstbewusstsein aus



10 DIE CALLBACK-TECHNIK

- Greife frühere Punkte später in deinem Vortrag wieder auf
- Schafft einen roten Faden
- Das Publikum liebt Verbindungen



11 DIE WAHRHEIT ÜBER PROBEN

- Übe den Einstieg 3x mehr als den Rest
- Die ersten 30 Sekunden müssen sitzen – dann sitzt der gesamte Vortrag



CHERNO'S TAKE AWAY

Großartige Redner liefern nicht nur Informationen. Sie schaffen **VERBINDUNG**, **STÄRKEN VERTRAUEN** und hinterlassen **BLEIBENDE ERLEBNISSE**.

Mehr: cherno-jobatey.de

