

Kommunikation kann **Jeder!** 5 Schritte zu einem neuen Selbstbewusstsein

Ein Schritt-für-Schritt-Prozess,
um Kommunikation zu lernen
und die Wirkung zu erzielen,
von der du immer geträumt hast

Kommunikation ist keine Gabe oder Talent! Kommunikation ist eine erlernbare Fähigkeit

Kennst du das?

- Du würdest nie für dich selbst eintreten.
- Du vermeidest Konfrontationen, weil sie dir unangenehm sind.
- Du hast Angst, ein Gespräch zu beginnen – sei es mit Fremden oder Kollegen
- Du traust dich nicht, um eine Gehaltserhöhung zu bitten, obwohl du sie längst verdient hättest.
- Du versuchst es immer allen recht zu machen und wirst oft als "der Stille" oder "der Denker" wahrgenommen.

Falls du dich in diesen Gedanken wiedererkennst, dann bist du nicht allein.

Viele Menschen sagen mir:

„Andreas, so rede ich eben. Das ist einfach meine Art zu sprechen.“

Doch hier kommt die gute Nachricht:

Wie du sprichst, ist nichts anderes als eine Gewohnheit.

Und Gewohnheiten können verändert werden.

Ich möchte dir einen einfachen **5-Schritte-Prozess** zeigen, der dir hilft, diese unbewussten Muster zu erkennen und zu durchbrechen.

- Du wirst lernen, wie du deine Kommunikationsfähigkeiten gezielt verbesserst.
- Du wirst die besten Teile deiner Persönlichkeit zum Vorschein bringen.

Das Beste daran?

Du wirst schneller Fortschritte machen, als du es dir vorstellen kannst.

Bist du bereit, deine Stimme zu finden und endlich zu zeigen, was wirklich in dir steckt?

Dann lass uns gemeinsam daran arbeiten, ich verspreche dir, es wird sich lohnen!

WIE DU MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN ENTWICKELN KANNST

AUFNAHME & ÜBERPRÜFUNG

SCHRITT

1

NIMM DIR EINEN MOMENT FÜR EIN 3-MINÜTIGES VIDEO VON DIR SELBST.

Lass dieses Video ganz spontan entstehen. (Kein Skript)

Falls du ein paar Ideen brauchst, beantworte doch 3 der folgenden Fragen im Video:

- Gab es letztes Jahr entscheidende Wendepunkte in deinem Leben?
- Wie hast du deinen Partner kennengelernt?
- Was ist der beste Ratschlag, den dir jemand gegeben hat?
- Wie bist du an den Punkt gekommen, an dem du jetzt bist?
- Gab es einen Moment, in dem du deine Meinung über etwas grundlegend geändert hast?
- Welcher Familienurlaub bleibt dir am meisten in Erinnerung und warum?

Nimm dir Zeit für dieses Video. Es ist eine Chance, spontan zu sein und dich selbst zu reflektieren.

Dein **Weg** zu herausragender Kommunikation



Fühlst du dich bei öffentlichen Auftritten manchmal unsicher?

Wirst du nervös, wenn du vor Kollegen eine Präsentation halten musst?

Oder willst du bei einem Abend mit Freunden einfach mal zeigen, was wirklich in dir steckt?

Kommunikation ist der Schlüssel – ob beruflich, privat oder irgendwo dazwischen.

Sie beginnt immer dann, wenn du mit Menschen in Kontakt trittst.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als TV-Moderator, mehr als **7.000 Stunden Live-Sendungen**, über **2.500 Events** und unzähligen Interviews weiß ich, worauf es ankommt. **Und dieses Wissen möchte ich mit dir teilen!**

Bei mir lernst du die Grundlagen und Feinheiten der **effektiven Kommunikation**.

Du erfährst, wie du dich ideal auf Redesituationen vorbereitest, selbstsicher auftrittst und deine Botschaft so präsentierst, dass sie nicht nur gehört, sondern auch gespürt wird.

Bist du bereit, dein Potenzial zu entfalten?

Dann lass uns loslegen – ich begleite dich auf deiner Reise zu einem neuen Level der Kommunikation!

ANDREAS SCHMID



AUFNAHME & ÜBERPRÜFUNG

SCHRITT 2

BITTE LASS DAS VIDEO FÜR 24 STUNDEN LIEGEN

Dieser Schritt ist wirklich wichtig. Wenn du dir das Video sofort anschaust, neigst du vielleicht dazu, sehr selbstkritisch zu sein.

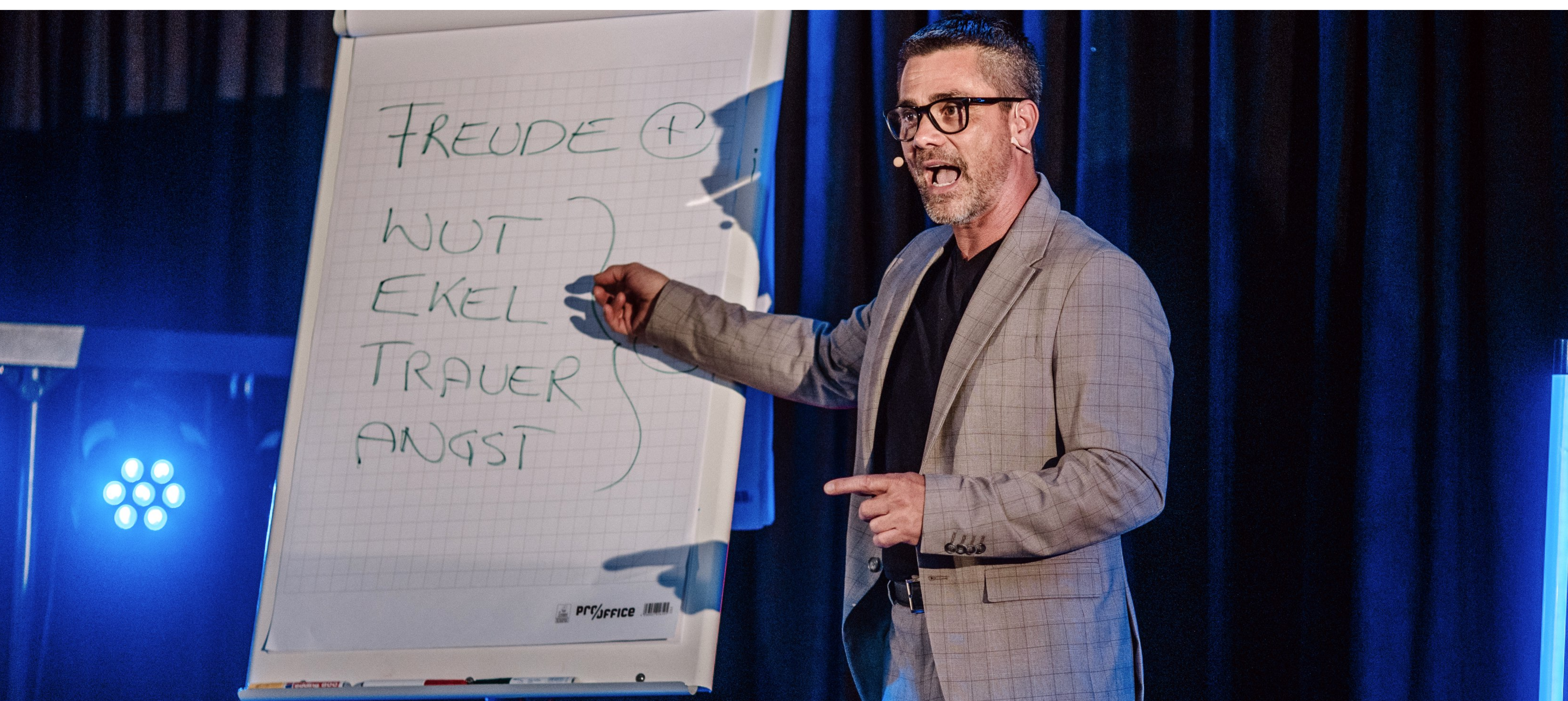
Vielleicht magst du nicht, wie deine Haare aussehen, wie du klingst oder andere Kleinigkeiten. Aber wenn du das Video für 24 Stunden liegen lässt, gibst du dir selbst Raum und Distanz.

So kannst du es später anschauen, ohne dich unwohl zu fühlen 😊.

Es ist auch wichtig, um sicherzustellen, dass du diesen Prozess nicht überstürzt.

Nicht vergessen!

Lass das Video bis morgen liegen, bevor du mit der Durchsicht beginnst.





SCHRITT

3

AUDIO-ANALYSE

Super, dass du die 24-Stunden-Pause eingehalten hast. Spiel dein Video ab, dreh bitte die Lautstärke deines Abspielgeräts ganz auf.

Schau dann weg vom Gerät, sodass du das Video nicht sehen kannst, und konzentriere dich nur auf die Klangqualitäten deiner Stimme.

Was fällt dir an deiner Stimme auf?

Was gefällt dir?

Was gefällt dir weniger?

Was möchtest du verbessern und woran möchtest du arbeiten?

Sprechtempo

Pausen

Lautstärke

Melodie

Tonfall

Füll bitte das Arbeitsblatt auf Seite 6 aus. Dieser Prozess hilft dir dabei, ein besseres Bewusstsein für deine Stimme zu entwickeln.

AUDIO-ANALYSE

SPRECHTEMPO:

PAUSEN:

LAUTSTÄRKE:

MELODIE:

TONFALL:

VISUELLE ANALYSE

SCHRITT

4

Jetzt stell dein Abspielgerät auf stumm. Spiel das Video erneut ab. Beobachte dich selbst nur visuell und achte besonders auf folgende Punkte:

- **Körperhaltung**
- **Handgesten**
- **Gesichtsausdruck**
- **Bewegung**
- **Augenkontakt**

Wenn du dich nur auf das Visuelle konzentrierst, was fällt dir in diesen fünf Bereichen auf?

Was gefällt dir an dir?

Was könntest du verbessern?

Bitte fülle das Arbeitsblatt auf Seite 8 aus. Die visuelle Analyse wird dir helfen, deine nonverbale Kommunikation besser zu verstehen und zu verbessern.



VISUELLE Analyse

KÖRPERHALTUNG:

HANDGESTEN:

GESICHTAUSDRUCK:

BEWEGUNG:

AUGENKONTAKT:



NICHT WÖRTER UND FÜLLWÖRTER

SCHRITT

5

Lass dein Video am Ende transkribieren.
(Da gibt es einige Gratis Apps dafür)

Das gibt dir eine ganz neue Sicht auf deine
Kommunikationsfähigkeiten.

Sobald du die Transkription hast, drucke sie aus und halte deinen
roten Textmarker bereit.

Achte auf Wörter wie

„ÄHM“, „ÖHM“,
„SOO“, „AHHH“, „ALSO“ -

wir wollen uns der Laute und Wörter bewusst werden, die wir oft
benutzen und die unserer Kommunikation keinen Mehrwert bieten.

Bitte fülle das Arbeitsheft auf Seite 10 aus. Diese Übung wird dir
helfen, deine Sprache bewusster zu verwenden und deine
Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

NICHT-WÖRTER & FÜLLWÖRTER

MEINE WIEDERHOLUNGEN:

WIE OFT:



**Du weißt jetzt, wie du
wirkst.
Im kostenlosen Webinar
zeig ich dir, wie du diese
Wirkung steuerst.**

www.andreasschmid.at/webinar

**Sei nicht so sehr daran
gebunden, wer du in der
Gegenwart bist,**

**Gib der zukünftigen
Version von dir eine
Chance...**

Andreas Schmid
EXPERTE FÜR KOMMUNIKATION