

Der Frei- Sprech- Kompass

Wie du dein Wissen und deine Erfahrung locker vor der Kamera rüberbringst.

Für YouTube-Videos, die nicht perfekt klingen müssen – sondern echt, verständlich und hilfreich.

Schön, dass du mit diesem Arbeitsheft arbeitest.

Vielleicht kennst du das: Du weißt eigentlich, was du sagen möchtest. Aber sobald die Kamera läuft, wird es plötzlich kompliziert. Die Sätze klingen steif, der rote Faden rutscht weg oder du hast das Gefühl, du müsstest alles perfekt formulieren.

Genau dafür ist dieser Frei-Sprech-Kompass da.

Er hilft dir, deine Gedanken so vorzubereiten, dass du freier, klarer und natürlicher vor der Kamera sprechen kannst.

MERKE

Freies Sprechen bedeutet nicht, spontan perfekte Sätze zu formulieren. Es bedeutet, dass du deinen Gedanken kennst und ihn in deiner eigenen Sprache ausdrücken kannst.

Das erwartet dich

Du arbeitest Schritt für Schritt an:

- einer konkreten Person, zu der du sprichst
- einer echten Frage, die dein Video beantwortet
- dem, was bei deiner Zuschauerin hängen bleiben soll
- einfachen Stichworten statt fertiger Sätze
- deinem passenden Aufnahmeweg
- einem freundlichen Blick auf deine Aufnahme

Du kannst dieses Arbeitsheft alleine nutzen, zur Vorbereitung auf unsere Zoom-Termine oder als Begleitung für deine nächsten YouTube-Videos.

WICHTIG

Ziel ist nicht, dass du perfekt wirst. Ziel ist, dass du ins Sprechen kommst und dich Schritt für Schritt sicherer erlebst.

Der Weg entsteht beim Gehen.

Die 7 Prinzipien für freieres Sprechen

- 1 Sprich nicht mit der Kamera – sprich zu einer konkreten Person.**
Die Kamera ist nur das technische Hilfsmittel. Innerlich sprichst du zu einem Menschen, dem du helfen möchtest.
- 2 Beantworte eine echte Frage.**
Freies Sprechen wird leichter, wenn du nicht über ein abstraktes Thema sprichst, sondern eine konkrete Frage beantwortest.
- 3 Sei dir klar, was hängen bleiben soll – und welches Gefühl du hinterlassen möchtest.**
Wenn klar ist, was bei deiner Zuschauerin hängen bleiben soll und wie sie sich nach deinem Video fühlen soll, muss dein Satz nicht perfekt sein.
- 4 Nutze Stichworte statt fertiger Sätze.**
Ein Skript kann Sicherheit geben. Stichworte helfen dir, deine eigene Sprache und Persönlichkeit stärker zum Ausdruck zu bringen.
- 5 Wähle deinen passenden Aufnahmeweg.**
Du kannst in einzelnen Clips aufnehmen oder im One Take mit Pausen und Wiederholungen arbeiten. Beide Wege sind richtig.
- 6 Nutze Pausen bewusst.**
Pausen helfen dir beim Sprechen, beim Schneiden und beim ruhiger Werden.
- 7 Nimm dich selbst wohlwollend wahr.**
Du schaust dein Video nicht an, um nach Fehlern zu suchen. Du nutzt die Aufnahme als Selbstcoaching-Übung: Du beobachtest dich freundlich, erkennst, was schon wirkt, und wählst einen kleinen nächsten Übungsschritt.

Dein Weg durch den Frei-Sprech-Kompass

Schritt	Worum geht es?	Dein Ergebnis
1	Deine Sprechsituation klären	Du weißt, was dich aktuell blockiert und was du üben möchtest
2	Deine Zuschauerin vor Augen haben	Du weißt, für wen du sprichst und kommst innerlich in einen echten Gesprächsmodus
3	Eine echte Frage finden	Du weißt, welche Frage dein Video beantwortet
4	Klären, was hängen bleiben soll	Du weißt, welche Botschaft deine Zuschauerin mitnehmen soll
5	Stichworte erstellen	Du hast deinen roten Faden ohne vollständiges Skript
6	Deinen Aufnahmeweg wählen	Du entscheidest: Clips oder One Take
7	Dich selbst wohlwollend wahrnehmen	Du erkennst, was schon gut wirkt und was du weiter übst

Meine Ausgangslage

Bevor du übst, lohnt sich ein kurzer Blick auf deine aktuelle Situation. Nicht, um dich zu bewerten. Sondern, um zu erkennen, wo du gerade stehst und was du im nächsten Schritt üben möchtest.

MERKE

Du startest nicht bei null. Du bringst bereits Erfahrung, Wissen und deine eigene Art zu sprechen mit.

Reflexionsfragen

Was fällt mir aktuell beim Sprechen vor der Kamera schwer?

Beispiele: Ich verliere den roten Faden. Ich klinge steif. Ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. Ich breche zu schnell ab. Ich spreche zu kompliziert.

In welchen Momenten werde ich unsicher oder blockiert?

Beispiele: Wenn ich auf den roten Punkt der Kamera schaue. Wenn ich mich verspreche. Wenn ich merke, dass ein Satz nicht perfekt war. Wenn ich an die Menschen denke, die das Video sehen könnten.

Was befürchte ich, wenn ich frei spreche?

Beispiele: Dass ich etwas Wichtiges vergesse. Dass ich unprofessionell wirke. Dass ich mich verzettle. Dass andere mich bewerten. Dass ich nicht auf den Punkt komme.

Was wünsche ich mir stattdessen?

Beispiele: Ruhiger bleiben. Klarer sprechen. Nach einem Versprecher weitermachen. Natürlicher wirken. Mich beim Sprechen mehr wie in einem echten Gespräch fühlen.

Wie möchte ich in meinen Videos wirken?

- ☐ klar
- ☐ natürlich
- ☐ ruhig
- ☐ lebendig
- ☐ kompetent
- ☐ nahbar
- ☐ strukturiert
- ☐ herzlich
- ☐ mutig
- ☐ anders, nämlich:

ÜBUNG

3 Minuten Standortbestimmung

Starte deine Kamera und sprich 3 Minuten über diese Frage:

Was möchte ich beim Sprechen vor der Kamera in nächster Zeit üben?

Diese Aufnahme ist nur für dich. Du musst sie nicht veröffentlichen und niemandem zeigen.

Danach: Freundlich beobachten

Was war besser als erwartet?

Beispiele: Ich habe länger gesprochen als gedacht. Ich hatte doch mehr zu sagen. Meine Stimme klang ruhiger. Ein Satz war richtig klar.

Wo war ich natürlicher, als ich gedacht hätte?

Beispiele: Bei einem Beispiel aus meiner Praxis. Wenn ich so gesprochen habe wie in einem Gespräch. Beim Erklären eines Punktes, den ich gut kenne.

Wo habe ich mich selbst streng bewertet?

Beispiele: Bei meiner Stimme. Bei meinem Aussehen. Bei Pausen. Bei Versprechen. Bei Momenten, in denen ich kurz nachgedacht habe.

Was möchte ich bei der nächsten Übung anders machen?

Beispiele: *Langsamer starten. Vorher nur 3 Stichworte notieren. Nach einem Versprecher weiterreden. Mehr Pausen zulassen. Kürzer sprechen.*

Mit deinen Antworten weiterarbeiten

Schau dir deine Antworten noch einmal an und markiere 1-2 Punkte, die dir besonders wichtig erscheinen.

Mein größter aktueller Stolperstein ist:

Das möchte ich nicht länger als Bremse verwenden:

Das würde mir beim Sprechen mehr Sicherheit geben:

Dein nächster Schritt

Ich nehme aus dieser ersten Übung mit:

Für meine nächste Aufnahme achte ich besonders auf:

Deine Zuschauerin vor Augen

Einer der wichtigsten inneren Wechsel beim freien Sprechen ist dieser: Du sprichst nicht mit der Kamera. Du sprichst zu einem Menschen, der dir in diesem Moment zuhört.

Wichtig ist die innere Vorstellung:

Da ist eine konkrete Zuschauerin, die dein Video anschaut und deine ersten Sätze hört.

Diese Vorstellung macht einen großen Unterschied.

Denn je klarer du dir vorstellst, dass du mit dieser Zuschauerin bereits arbeitest, desto leichter kommst du in einen natürlichen Gesprächsmodus.

Dann musst du dich nicht fragen: „Wie soll ich wirken?“

Du kannst dich eher fragen:

- Was würde ich ihr sagen, wenn sie jetzt mit mir arbeiten würde?
- Wie würde ich es ihr in einem echten Gespräch erklären?
- Welche Worte würden ganz natürlich aus mir herauskommen?
- Wo würde ich nachfragen, beruhigen, vereinfachen oder ermutigen?
- Was würde ich ihr als nächsten kleinen Schritt mitgeben?

MERKE

Du sprichst nicht in ein Gerät. Du sprichst zu einer Zuschauerin, die dir zuhört – mit einem Gedanken, der ihr weiterhelfen kann.

Meine konkrete Zuschauerin

Für wen nehme ich dieses Video auf?

In welcher inneren Situation ist sie, wenn sie mir zuhört?

- ☐ Sie sucht Orientierung.
- ☐ Sie ist unsicher.
- ☐ Sie ist neugierig.
- ☐ Sie fühlt sich überfordert.
- ☐ Sie möchte endlich eine klare Antwort.
- ☐ Sie braucht Ermutigung.
- ☐ anders, nämlich:

.....

Was denkt oder fühlt sie vielleicht, während sie mein Video anschaut?

.....

.....

Was beschäftigt diese Person gerade?

.....

.....

Welche Unsicherheit, Frage oder Herausforderung hat sie?

.....

.....

Wenn diese Person bereits mit mir arbeiten würde: Wie würde ich mit ihr sprechen?

Beispiele: *ruhig erklärend. direkt und klar. ermutigend.*

.....

.....

.....

Was bedeutet das für meine Körperhaltung, Sprache und meinen Blickkontakt?

Was soll sie nach meinem Video denken, fühlen oder verstanden haben?

ÜBUNG

Sprich zu deiner Zuschauerin

Nimm 2 Minuten auf und sprich zu dieser einen konkreten Person, die dir gerade zuhört.

Stell dir vor: Sie hört deine ersten Sätze und möchte spüren, ob du ihr weiterhelfen kannst.

Beginne zum Beispiel mit:

- „Wenn du gerade vor der Frage stehst, ob ...“
- „Kommt dir das bekannt vor?“
- „Ich möchte dir heute zeigen, warum ...“
- „Wenn du meine Kundin wärst, würde ich dir jetzt sagen ...“

Reflexion

Hat es sich anders angefühlt, zu einer Person zu sprechen?

Beispiele: *Es war persönlicher. Es war leichter. Ich war weniger im Vortragsmodus. Ich hatte mehr das Gefühl, wirklich zu helfen.*

Welche Formulierung kam ganz natürlich aus mir heraus?

Beispiele: *„Ich würde dir als Erstes raten ...“ / „Aus meiner Erfahrung ...“ / „Das Wichtigste ist ...“ / „Vielleicht hilft dir dieser Gedanke ...“*

Was möchte ich mir für meine nächsten Videos merken?

Beispiele: *Ich darf so sprechen wie in einem Gespräch. Ich brauche nicht „alle“ erreichen. Ich darf mir eine konkrete Person vorstellen.*

Dein nächster Schritt

Meine konkrete Zuschauerin für dieses Video ist:

So erlebt sie mich vermutlich, wenn sie mein Video anschaut:

Wenn ich aufnehme, erinnere ich mich daran:

- ☐ Ich muss nicht performen.
- ☐ Ich spreche so, als würde ich bereits mit ihr arbeiten.
- ☐ Ich darf einfache Worte verwenden.
- ☐ Ich darf ruhig erklären.
- ☐ Ich darf nachdenken und Pausen machen.
- ☐ Ich darf so sprechen, wie ich auch in einem echten Gespräch sprechen würde.
- ☐ Mein eigener Satz:
.....

Finde eine echte Frage

Freies Sprechen wird viel leichter, wenn du eine konkrete Frage beantwortest.

Dann musst du nicht „Content produzieren“. Du beantwortest einfach eine Frage, die für deine Zuschauerin wichtig ist.

Vielleicht hast du bereits Kundinnen und weißt genau, welche Fragen immer wieder auftauchen. Wenn du noch keine oder wenige Kundinnen hast, ist das kein Hindernis. Du kannst echte Fragen auch recherchieren.

Mögliche Quellen für echte Fragen

1. Fragen aus Kundengesprächen

- Welche Frage wird dir oft gestellt?
- Was musst du immer wieder erklären?
- Welche Unsicherheit hörst du häufig?
- Welche Frage kommt vor einer Zusammenarbeit?
- Welche Frage kommt nach dem Start?

2. Google-Autovervollständigung

Google zeigt dir häufige Suchanfragen an, sobald du beginnst, etwas in das Suchfeld zu tippen. Das ist hilfreich, weil du dadurch siehst, welche Formulierungen Menschen wirklich verwenden, wenn sie nach einer Lösung suchen.

So gehst du vor:

1. Öffne Google.
2. Gib dein Thema oder einen Teil einer Frage ein.
3. Setze danach ein Leerzeichen.
4. Schau dir an, welche Ergänzungen Google automatisch vorschlägt.
5. Notiere die Vorschläge, die zu deinem Thema und deiner Expertise passen.

Beispiel:

Du gibst ein:

besser schlafen + Leerzeichen

Dann zeigt Google mögliche Ergänzungen wie zum Beispiel:

- besser schlafen Tipps
- besser schlafen Einschlafprobleme
- besser schlafen Hausmittel
- besser schlafen bei Stress
- besser schlafen ohne Medikamente

Du kannst auch Satzanfänge testen wie:

- „Wie kann ich ...“
- „Warum funktioniert ... nicht“
- „Was tun wenn ...“
- „Wie starte ich mit ...“
- „Welche Fehler bei ...“
- „... für Anfänger“
- „... ohne Erfahrung“
- „... Schritt für Schritt“

Wichtig ist das Prinzip dahinter:

Google zeigt dir, welche Fragen und Formulierungen Menschen bereits suchen. Daraus kannst du echte Video-Fragen ableiten.

Achte nicht nur auf einzelne Wörter, sondern auf die Absicht dahinter:

- Sucht jemand eine schnelle Lösung?
- Sucht jemand Orientierung?
- Hat jemand ein konkretes Problem?
- Steckt Unsicherheit oder Überforderung dahinter?

3. YouTube-Suche

Gib dein Thema in die YouTube-Suche ein und beobachte:

- Welche Ergänzungen werden vorgeschlagen?
- Welche Videotitel tauchen häufig auf?
- Welche Fragen stehen in den Kommentaren?

- Welche Videos haben viele Aufrufe?

4. Gruppen, Foren und Kommentare

Schau in Facebook-Gruppen, Communitys oder Kommentarbereiche:

- Welche Probleme werden wiederholt beschrieben?
- Welche Sätze beginnen mit „Ich weiß nicht, wie ...“?
- Wo gibt es Frust oder Unsicherheit?

5. Deine eigene frühere Erfahrung

- Was hätte ich früher gerne gewusst?
- Welche Fehler habe ich selbst gemacht?
- Was habe ich erst spät verstanden?
- Welche Erkenntnis würde meinem früheren Ich helfen?

6. KI als Ideengeber

Du kannst KI nutzen, um erste Fragen zu sammeln.

Beispiel-Prompt:

Welche 20 Fragen stellen Anfängerinnen zum Thema [Thema]? Bitte formuliere sie so, wie Menschen sie wirklich in Google oder YouTube eingeben würden.

Wichtig:

KI ist hier nicht die Quelle der Wahrheit. Sie ist ein Ideengeber.

Prüfe danach:

Klingt das wirklich nach einer echten Frage?

Arbeitsblatt: Meine Fragensammlung

Wähle zuerst deine Quelle:

- ☐ Kundengespräche
- ☐ Google-Autovervollständigung
- ☐ YouTube-Suche
- ☐ Gruppen / Kommentare

- ☐ eigene Erfahrung
- ☐ KI-Ideen
- ☐ andere Quelle:

Sammle nun mögliche Fragen:

Auswahl: Welche Frage eignet sich für dein nächstes Video?

Eine gute Video-Frage ist nicht unbedingt die klügste Frage. Es ist die Frage, bei der du ins Sprechen kommst.

Prüfe deine Favoritin:

- ☐ Ich kann diese Frage ohne lange Recherche beantworten.
- ☐ Die Frage passt zu meiner Expertise.
- ☐ Die Frage ist für meine Zuschauerin relevant.
- ☐ Die Frage führt zu einem hilfreichen Video.
- ☐ Ich könnte dazu mindestens 3 Minuten frei sprechen.

Meine Video-Frage

In meinem nächsten Video beantworte ich diese Frage:

Was soll hängen bleiben?

Wenn klar ist, was bei deiner Zuschauerin hängen bleiben soll und welches Gefühl du hinterlassen möchtest, muss dein Satz nicht perfekt sein.

Bevor du die Kamera startest, klärst du daher:

Was soll meine Zuschauerin aus diesem Video mitnehmen - und wie soll sie sich danach fühlen?

Du musst nicht alles unterbringen, was du zu diesem Thema sagen könntest.

Für dieses eine Video reicht es, wenn eine klare Aussage hängen bleibt.

Und ein klares Gefühl hilft dir, den Ton deines Videos zu finden.

MERKE

Ein klares Video entsteht nicht dadurch, dass du möglichst viel sagst. Es entsteht dadurch, dass deine Zuschauerin versteht, was für sie hängen bleiben soll – und mit welchem Gefühl sie weitergehen kann.

Arbeitsblatt: Das soll hängen bleiben

Meine Video-Frage lautet:

Meine kurze Antwort darauf ist:

Warum ist diese Antwort wichtig?

Was ist ein häufiger Irrtum zu diesem Thema?

Was soll meine Zuschauerin nach dem Video verstanden haben?

Welches Gefühl möchte ich bei ihr hinterlassen?

- ☐ informiert
- ☐ inspiriert
- ☐ ermutigt
- ☐ beruhigt
- ☐ verstanden
- ☐ zum Nachdenken angeregt
- ☐ neugierig
- ☐ entlastet
- ☐ handlungsfähig
- ☐ anders, nämlich:

Warum ist gerade dieses Gefühl wichtig?

Was ist der erste kleine Schritt, den sie danach machen könnte?

Satzstarter für das, was hängen bleiben soll

Nutze einen dieser Satzanfänge:

- Ich möchte zeigen, dass ...
- Bei meiner Zuschauerin soll hängen bleiben, dass ...
- Wichtig ist mir dabei ...
- Viele glauben ... dabei ist eigentlich ...
- Aus meiner Erfahrung ...
- Der erste Schritt ist ...

Das soll hängen bleiben – in einem Satz

Dieses Gefühl möchte ich hinterlassen

Mit deinen Antworten weiterarbeiten

Welche Aussage ist wirklich die wichtigste?

Welche Information kann ich weglassen, damit mein Video klarer wird?

Welche Formulierung passt zu dem Gefühl, das ich hinterlassen möchte?

Dein nächster Schritt

Das soll in meinem Video auf jeden Fall hängen bleiben:

Dieses Gefühl möchte ich hinterlassen:

Deshalb spreche ich in diesem Video eher:

- ☐ ruhig und erklärend
- ☐ ermutigend
- ☐ klar und direkt
- ☐ nachdenklich
- ☐ leicht und humorvoll
- ☐ anders, nämlich:

Meine Stichworte

Ein Skript kann Sicherheit geben. Stichworte helfen dir, deine eigene Sprache und Persönlichkeit stärker zum Ausdruck zu bringen.

Stichworte sind kurze Begriffe oder Halbsätze, die deinem Gehirn Orientierung geben. Sie erinnern dich daran, was du sagen möchtest – ohne dich an fertige Sätze zu binden.

Für diese Übung arbeitest du mit Post-its oder Karteikarten.

MERKE

Keine ganzen Sätze. Nur Stichworte.

Die Post-it- oder Karteikarten-Methode

Schreibe jeden Gedanken auf ein eigenes Post-it oder auf eine eigene Karteikarte. Schreibe groß genug, damit du deine Stichworte während der Aufnahme gut lesen kannst. **Ein Gedanke pro Post-it oder Karteikarte.**

So kannst du später leichter:

- die Reihenfolge verändern
- einen Punkt streichen
- einen Gedanken ergänzen
- einzelne Abschnitte aufnehmen

Mein 5-Stichworte-Zettel

1. Einstieg / erster Satz:

2. Gedanke 1:

3. Gedanke 2:

4. Beispiel / Geschichte / Erfahrung:

5. Schlussgedanke / nächster Schritt:

Optional: Wenn du mehr Struktur brauchst

6. Gedanke 3:

7. Call-to-Action:

Check: Sind meine Stichworte hilfreich?

- ☐ Ich habe keine ganzen Sätze notiert.
- ☐ Jeder Punkt steht für einen klaren Gedanken.
- ☐ Ich weiß ungefähr, was ich zu jedem Punkt sagen möchte.
- ☐ Die Reihenfolge fühlt sich logisch an.
- ☐ Ich könnte mit diesen Stichworten 3–5 Minuten sprechen.

ÜBUNG

1 Gedanke – 3 Varianten

Wähle einen deiner Stichworte aus und sprich ihn dreimal laut aus:

1. sachlich
2. persönlicher
3. so, als würdest du es einer Kundin erklären

Reflexion

Welche Variante klang am natürlichsten?

Welche Variante würde ich im Video verwenden?

Mit deinen Stichworten weiterarbeiten

Wähle jetzt die 3–5 Stichworte aus, die du wirklich für deine Aufnahme brauchst. Schreibe jedes Stichwort groß auf ein eigenes Post-it oder eine eigene Karteikarte. Lege die Karten so vor dich hin, dass du sie während der Aufnahme gut sehen kannst.

Meine wichtigsten Stichworte für dieses Video sind:

Deinen Einstieg finden

Der Einstieg ist oft die größte Hürde.

Er ist mehr als nur der erste Satz.

Ein guter Einstieg hilft dir, innerlich in Kontakt mit deiner Zuschauerin zu gehen, Orientierung zu geben und leichter ins Sprechen zu kommen.

Stell dir vor, du würdest bereits mit dieser Person arbeiten: Du würdest nicht lange um den heißen Brei reden, sondern ihr zeigen, dass du ihr Thema verstehst und sie Schritt für Schritt mitnimmst.

Einstiegsideen, die Verbindung und Orientierung schaffen

Wähle eine Variante und passe sie an dein Thema an.

Der Einstieg darf ruhig klar sein. Du musst nicht lange hinführen. Oft ist es leichter, wenn du direkt in die Situation, das Problem, die Erkenntnis oder eine kurze Übersicht einsteigst.

MERKE

Dein erster Satz soll nicht allgemein klingen. Er soll deiner Zuschauerin das Gefühl geben: „Ja, genau darum geht es bei mir.“

1. Direkt ins Problem

„Du willst _____, aber _____ hält dich immer wieder zurück.“

Mein Satz:

2. Direkt in die innere Situation

„Wenn du gerade _____, dann ist wahrscheinlich nicht _____ das eigentliche Problem, sondern _____.“

Mein Satz:

3. Direkt mit dem, was du in deiner Arbeit immer wieder beobachtest

„Ich sehe immer wieder, dass _____. Und genau da möchte ich heute ansetzen.“

Mein Satz:

4. Direkt mit dem, was oft übersehen wird

„Was dabei oft übersehen wird: _____.“

Mein Satz:

5. Direkt mit dem Satz, den deine Zuschauerin denken könnte

„Vielleicht denkst du gerade: ,_____.‘ Genau darum geht es in diesem Video.“

Mein Satz:

6. Direkt aus deiner Erfahrung

„Aus meiner Erfahrung scheitert _____ selten an _____, sondern viel öfter an _____.“

Mein Satz:

7. Direkt mit einer Entlastung

„Wenn _____ für dich schwer ist, heißt das nicht, dass du _____. Es heißt oft nur, dass _____.“

Mein Satz:

8. Direkt mit dem nächsten Schritt

„Bevor du _____, kläre zuerst _____.“

Mein Satz:

Meine 3 Favoriten

Laut testen

Sprich deine 3 Favoriten laut in die Kamera oder nur für dich. Dann entscheide:

Welcher Einstieg klingt am meisten nach mir?

Welcher bringt mich am leichtesten ins Sprechen?

Welcher macht neugierig und ist trotzdem natürlich?

Mein Einstieg für die Aufnahme

Mein Aufnahmeweg – Clips oder One Take?

Es gibt nicht die eine richtige Art, frei vor der Kamera zu sprechen. Wichtig ist, dass du eine Aufnahmeform findest, die dich entlastet.

MERKE

Dein Aufnahmeweg soll dich beim Sprechen unterstützen – nicht zusätzlich unter Druck setzen.

METHODE 1

Ein Gedanke = ein Clip

Du stoppst die Aufnahme nach jedem Gedanken und nimmst dein Video in kleinen Bausteinen auf.

METHODE 2

One Take mit Pausen und Wiederholungen

Du lässt die Kamera laufen und sprichst dein Video in einem längeren Take – mit Pausen, Wiederholungen und Erlaubnis zum Neuansetzen.

METHODE 1 · EIN GEDANKE = EIN CLIP

Bei dieser Methode stoppst du die Aufnahme nach jedem Gedanken.

Du nimmst dein Video in kleinen Bausteinen auf:

- Einstieg
- Gedanke 1
- Gedanke 2
- Beispiel
- Abschluss

Das kann sehr hilfreich sein, wenn du dich noch unsicher fühlst oder schnell den roten Faden verlierst.

Vorteil: Du musst immer nur einen kleinen Teil schaffen.

Nachteil: Du hast mehrere Clips, die du später sortieren und zusammensetzen musst.

Diese Methode passt zu dir, wenn du sagst:

- Ich möchte mich nur auf einen Gedanken gleichzeitig konzentrieren.
- Lange Aufnahmen stressen mich.
- Ich verliere schnell den Faden.
- Ich möchte kleine überschaubare Bausteine aufnehmen.

METHODE 2 · ONE TAKE MIT PAUSEN UND WIEDERHOLUNGEN

Bei dieser Methode lässt du die Kamera laufen. Du sprichst dein Video in einem längeren Take – aber ohne den Anspruch, alles perfekt durchzuziehen.

Du darfst: Pausen machen, neu ansetzen, einen Satz wiederholen, einen Gedanken nochmal besser formulieren, auf deine Stichworte schauen, dich kurz sammeln.

Gerade mit modernen Schnittprogrammen und KI-Tools ist diese Methode sehr hilfreich, weil Pausen, Versprecher und Wiederholungen leichter erkannt und herausgeschnitten werden können.

Vorteil: Du bleibst eher im Redefluss und hast nur eine Datei.

Nachteil: Du brauchst die Erlaubnis, nicht perfekt zu sprechen, obwohl die Kamera weiterläuft.

Diese Methode passt zu dir, wenn du sagst:

- Ich möchte lieber im Gesprächsfluss bleiben.
- Ich möchte nicht dauernd neu starten.
- Ich komme durch längeres Sprechen eher in meine Energie.
- Ich möchte später Pausen und Wiederholungen herausschneiden.

Entscheidungshilfe

Wenn du ...	probiere eher ...
dich mit langen Aufnahmen schnell überfordert fühlst	einzelne Clips
pro Gedanke mehr Sicherheit brauchst	einzelne Clips
schnell den Faden verlierst	einzelne Clips
gerne im Gesprächsfluss bleibst	One Take
weniger Dateien haben möchtest	One Take
mit Pausen und Wiederholungen arbeiten kannst	One Take
später KI-Schnitttools nutzen möchtest	One Take

Mein Aufnahmeweg für dieses Video:

- ☐ einzelne Clips
- ☐ One Take mit Pausen und Wiederholungen
- ☐ beides, um zu testen, was besser zu mir passt

Warum wähle ich diese Methode?

Was könnte mir diese Methode erleichtern?

Meine Aufnahmeübung

Jetzt geht es ins Tun.

Du hast:

- eine konkrete Zuschauerin
- eine echte Frage
- das, was hängen bleiben soll
- das Gefühl, das du hinterlassen möchtest
- Stichworte
- deinen Einstieg
- deinen Aufnahmeweg

Jetzt nimmst du dein Mini-Video auf.

AUFGABE

Nimm ein kurzes Video von etwa 3–5 Minuten auf. Es geht bei dieser Aufnahme darum, deinen Einstieg, deine Stichworte und deinen gewählten Aufnahmeweg praktisch auszuprobieren.

Du musst diese Aufnahme nicht veröffentlichen. Sie dient dir als Übung und als Grundlage für deine wohlwollende Selbstwahrnehmung.

Vor der Aufnahme

- ☐ Kamera oder Smartphone bereit
- ☐ Stichworte sichtbar
- ☐ Einstieg klar im Ohr
- ☐ Aufnahmeweg entschieden (einzelne Clips oder One Take)
- ☐ Ich stelle mir meine Zuschauerin vor, wie sie vor dem Computer oder Smartphone sitzt und mir zuhört.
- ☐ Ich erinnere mich daran: Ich spreche so, als würde ich bereits mit ihr arbeiten.

Während der Aufnahme

- ☐ Ich spreche zu einer konkreten Person.
- ☐ Ich beantworte eine echte Frage.
- ☐ Ich orientiere mich an meinen Stichworten.
- ☐ Ich mache bewusst Pausen.
- ☐ Ich spreche weiter, auch wenn ein Satz nicht ganz rund ist – so wie ich es in einem echten Gespräch auch tun würde.
- ☐ Ich setze neu an, wenn ich meinen Gedanken klarer formulieren möchte.

Nach der Aufnahme: Dich selbst wohlwollend wahrnehmen

Nach der Aufnahme beginnt der wichtigste Lernschritt: Du schaust dir dein Video nicht an, um dich zu bewerten, sondern um daraus zu lernen.

Dieser Schritt ist eine wichtige Selbstcoaching-Übung.

Beobachten statt bewerten

Wenn wir uns selbst auf Video sehen, rutschen wir oft sehr schnell ins Bewerten. Dann denken wir zum Beispiel: „Ich klinge komisch.“, „Das war schlecht.“, „Ich sehe müde aus.“, „Ich rede zu langsam.“, „So kann ich das nie veröffentlichen.“

Solche Bewertungen fühlen sich oft sehr endgültig an. Sie helfen dir aber selten weiter, weil du danach meist nicht weißt, was du konkret beim nächsten Mal anders machen kannst.

Beobachten ist anders. Eine Beobachtung ist etwas, das du mit deinen Sinnen wahrnehmen kannst: Du kannst es sehen, hören oder im Video konkret feststellen. Auch eine andere Person, die dein Video anschaut, könnte diese Beobachtung nachvollziehen.

Eine *Bewertung* ist die Meinung oder Bedeutung, die du dieser Beobachtung gibst. Beim Beobachten beschreibst du also möglichst sachlich, was du wahrnimmst – ohne daraus sofort ein Urteil über dich oder deine Fähigkeit zu machen.

Bewertung	Beobachtung
„Ich rede viel zu langsam.“	„Zwischen zwei Gedanken mache ich längere Pausen.“
„Ich klinge unsicher.“	„Am Anfang wird meine Stimme leiser.“
„Ich verzettelte mich.“	„Beim zweiten Stichwort schweife ich vom Thema ab.“
„Das war langweilig.“	„In den ersten 20 Sekunden sage ich noch nicht klar, worum es geht.“
„Ich sehe komisch aus.“	„Ich bin es noch ungewohnt, mich selbst auf Video zu sehen.“
„Ich kann das nicht.“	„An dieser Stelle habe ich den Faden verloren und neu angesetzt.“

MERKE

Eine Bewertung macht oft zu. Eine Beobachtung zeigt dir, wo du weiterüben kannst.

So arbeitest du mit deiner Aufnahme

Schau dir deine Aufnahme einmal an und sammle zuerst nur Beobachtungen. Frage dich:

- Was kann ich konkret sehen oder hören?
- An welcher Stelle wird mein Gedanke klar?
- Wo verliere ich kurz den Faden?
- Wo spreche ich so, wie ich auch in einem echten Gespräch sprechen würde?
- Welche Stelle möchte ich beim nächsten Mal ähnlich machen?
- Welche Stelle möchte ich beim nächsten Mal anders ausprobieren?

Du musst dich dabei nicht schönreden. Es geht nicht darum, alles gut zu finden. Es geht darum, so auf deine Aufnahme zu schauen, dass du daraus lernen kannst.

Aus Beobachtungen werden nächste Schritte

Aus einer Bewertung entsteht oft Druck. Aus einer Beobachtung entsteht ein klarer nächster Lernschritt.

Beobachtung	Nächster Schritt
„Am Anfang spreche ich sehr leise.“	„Ich starte beim nächsten Mal mit mehr Atem und einem klareren ersten Satz.“
„Beim zweiten Stichwort schweife ich ab.“	„Ich notiere mein zweites Stichwort konkreter.“
„Mein Beispiel klingt lebendig.“	„Ich baue beim nächsten Video wieder ein Beispiel ein.“
„Nach der Pause finde ich gut zurück.“	„Ich erlaube mir beim nächsten Mal wieder bewusst Pausen.“
„Der Schluss kommt sehr abrupt.“	„Ich bereite mir einen einfachen Satzsatz vor.“

Erste Notizen nach der Aufnahme

Das hat schon gut funktioniert und daran möchte ich mich beim nächsten Video erinnern:

Das möchte ich beim nächsten Mal anders machen oder ausprobieren, damit mein nächstes Video noch hilfreicher wird:

Der wohlwollende Blick

Stell dir vor, eine Freundin hätte dieses Video aufgenommen:

Was würde ich ihr Positives zurückmelden?

Was würde ich ihr als nächsten kleinen Übungsschritt empfehlen?

Selbstcoaching-Fragen

Was sehe ich an mir, wenn ich nicht sofort nach Fehlern suche?

Beispiele: Dass ich ruhig wirke. Dass ich freundlich erkläre. Dass ich Erfahrung ausstrahle.
Dass ich bei bestimmten Themen lebendiger werde.

Wo wirke ich bereits klar, echt oder hilfreich?

Beispiele: Wenn ich ein Beispiel erzähle. Wenn ich eine Kundinnenfrage beantworte. Wenn ich nicht versuche, perfekt zu klingen. Wenn ich einfach erkläre, was ich meine.

Was darf an meiner Art zu sprechen genauso bleiben?

Beispiele: *Meine Ruhe. Meine Herzlichkeit. Meine direkte Art. Mein Humor. Meine Pausen.
Meine Art, Dinge einfach zu erklären.*

Dein nächstes Video innerlich vorbereiten

Zum Abschluss nimm dir noch einen Moment Zeit, um dich innerlich auf deine nächste Aufnahme einzustellen.

Für dieses Arbeitsheft bedeutet das ganz praktisch:

Du stellst dir vor, wie du dein nächstes Video aufnimmst – mit einer konkreten Zuschauerin vor Augen, deinen Stichworten in Reichweite und einem wohlwollenderen Blick auf dich selbst.

Stell dir deine nächste Aufnahme vor

Nimm dir kurz Zeit und geh innerlich in die Situation hinein:

Du bereitest dein nächstes Video vor. Vielleicht weißt du jetzt noch nicht genau, welches Thema du wählen wirst. Das ist in Ordnung. Du weißt, dass du jederzeit ein Thema aus deiner Erfahrung hervorholen kannst: aus deiner Arbeit, aus Fragen, die dir begegnen, aus Beobachtungen, aus deinem eigenen Weg.

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir: dein Wissen, deine Erfahrung, deine Stimme, deine Art zu erklären und deine Fähigkeit, mit Menschen zu arbeiten.

Vielleicht erinnerst du dich an eine Situation, in der du einer Kundin, Teilnehmerin oder Freundin etwas erklärt hast – und es ganz leicht war. Du musstest nicht nach perfekten Worten suchen. Du warst im Gespräch. Du wusstest, worum es geht. Du hast zugehört, geantwortet, erklärt, vielleicht nachgefragt oder ein Beispiel erzählt.

Dieses Gefühl kannst du auch vor der Kamera wieder hervorholen. Nicht, indem du dich zwingst, besonders gut zu sein. Sondern indem du dich daran erinnerst:

*„Ich kann Menschen etwas erklären.
Ich kann hilfreiche Gedanken weitergeben.
Ich kann in Kontakt gehen.“*

Meine innere Vorbereitung

Eine Situation, in der ich schon einmal leicht, klar oder hilfreich erklärt habe, war:

Was war in dieser Situation anders?

Welche Qualität von mir war dort spürbar?

- ☐ Ruhe
- ☐ Klarheit
- ☐ Erfahrung
- ☐ Humor
- ☐ Herzlichkeit
- ☐ Geduld
- ☐ Direktheit
- ☐ Freude am Erklären
- ☐ andere Qualität:

Diese Qualität möchte ich in meine nächste Aufnahme mitnehmen:

Wenn ich mein nächstes Video aufnehme, möchte ich mich daran erinnern:

So möchte ich mit meiner Zuschauerin sprechen:

Das nehme ich aus diesem Arbeitsheft für meine nächste Aufnahme mit:

Ein Thema, das ich jederzeit hervorholen könnte, ist:

Wenn ich während der Aufnahme unsicher werde, hilft mir dieser Gedanke:

Nach der Aufnahme schaue ich mein Video an, um:

- ☐ zu beobachten, statt sofort zu bewerten
- ☐ zu erkennen, was schon gut funktioniert
- ☐ mich selbst zu stärken
- ☐ einen klaren nächsten Lernschritt zu finden
- ☐ mein nächstes Video noch hilfreicher zu machen

Mein Satz für die nächste Aufnahme

Formuliere einen Satz, der dich beim nächsten Mal unterstützt.

Beispiele:

- „Ich spreche nicht perfekt, ich spreche hilfreich.“
- „Ich darf so sprechen, wie ich auch in meiner Arbeit mit Menschen spreche.“
- „Ein klarer Gedanke reicht, um zu beginnen.“
- „Ich darf mich beim Sprechen weiterentwickeln.“

Mein Satz:

Du musst nicht perfekt sprechen, um ein hilfreiches Video aufzunehmen.

Du brauchst:

- eine konkrete Zuschauerin vor Augen
- eine echte Frage
- eine klare Aussage, die hängen bleiben soll
- ein Gefühl, das du hinterlassen möchtest
- Stichworte
- eine passende Aufnahmeform
- und die Bereitschaft, dich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln

Deine Zuschauerinnen brauchen keine perfekte Moderatorin.

Sie brauchen dich – klar, echt und verständlich.

Der Weg entsteht beim Gehen.

• • •



Birgit Quirchmayr

www.birgitquirchmayr.com