

Fragen über Fragen

- **Wie rede ich ganz locker vor 500 Menschen, mein Puls ist aber auf 150 und meine Stimme beb?**
- **Wie reagiert mein Publikum, wenn meine Mund zwar JA sagt mein Körper aber NEIN meint?**
- **Welche Rolle spiele ich überhaupt bei so einem offiziellen Auftritt?**

Das sind nur einige von vielen Fragen, die 90 % aller Menschen vor oder noch schlimmer während eines Auftritts durch den Kopf schießen. Dann ist es allerdings viel zu spät.

Was bewirkt ein Trainer?

Ich hatte früher immer wenn ich auf eine Bühne musste schreckliches Lampenfieber und die ersten Minuten meines Auftritts beklemmendes Herzklopfen. Bis mein Trainer mir folgendes sagte: 'Das ist doch nur ein Zeichen, dass Du mit Herz bei der Sache bist!' Seit damals bewerte ich mein Herzklopfen, das ich übrigens heute noch habe, anders. Diese Erkenntnis hätte ich ohne Trainer nie gehabt.

Die Lockerheit kommt über Deinen Körper

Sowohl die Körpersprache als auch der nuancierte Einsatz der Stimme, der Umgang mit dem Mikrofon und die Kontrolle über Nervosität werden von mir in diesen beiden Trainingstagen optimiert. Genau diese Punkte sind der Schlüssel für Deine locker wirkende Präsentation.

Mein Motto: Authentizität geht vor Perfektion

Mein Ziel ist es Euch die Freude am Auftritt zu vermitteln. Genau die macht Dich authentisch und glaubwürdig. Ruhiges Atmen, gezielter Blickkontakt, Gesprächspausen sowie die Lockerheit mit dem Mikrofon und vor allem, dass Du Du bleibst, machen Dich zu einem Vortragenden den man gerne zuhört.

Kein Meister ist vom Himmel gefallen

Im Leben muss man sich alles erarbeiten, so auch den ganz locker wirkenden Auftritt.

[zum Trainingsangebot](#)