

Mit persönlichem Ausdruck überzeugen

Über Stimme und natürliche Präsenz die Kraft der Persönlichkeit zur Entfaltung bringen

**Sie betreten die Bühne/das Podium, die Scheinwerfer werden angeknipst, das Gemurmel klingt ab, es wird ganz still, sie stehen alleine im Zentrum der Aufmerksamkeit, das Herz schlägt höher, nun sind Sie am Zug,
- Können Sie diese Situation genießen? Wie es gelingt, auch in schwierigen Auftrittssituationen und Gesprächssituationen sicher, natürlich und professionell zu wirken.**

Ziele

- Meinen eigenen Auftrittsstil finden und entwickeln
- Meine natürlichen Stärken im Ausdruck zur Wirkung bringen
- Feedback über meine Wirkung auf der „Bühne“ und in Kontaktsituationen bekommen
- Lampenfieber nutzbar machen, Auftritte genießen
- Stimme als wichtiges Kommunikationsmedium bewusst einsetzen und zur Wirkung bringen
- Tipps und Tricks aus der Bühnenschatzkiste mitnehmen

Inhalte

- Reflexion bisheriger Präsentations- und Auftrittserfahrungen
- Bühne erfahren/erforschen/bewusst genießen: Hemmschwellen überwinden, unterschiedliche Bühnensituationen erleben
- Den Stellenwert der Stimme bei Auftritten und in Gesprächssituationen bewusst machen und am Stimmklang arbeiten
- Konstruktiv mit Anspannungen, Hemmungen, Versagensängsten, ... umgehen lernen
- Lampenfieber als Spannungsträger gezielt nutzen und die Aufmerksamkeit des Publikums gewinnen
- Meine Wirkung in Auftrittssituationen kritisch reflektieren
- Über Experimentieren und Ausprobieren Grenzen ausloten und nutzenbringende Erfahrungen sammeln
- Meinen eigenen, persönlichen Auftrittsstil und Ausdrucksstil entwickeln und ausbauen

Methodik

- Methoden der Theater- und Stimmarbeit
- Einzelarbeit
- Arbeit in Kleingruppen
- Rollenspiele
- Videoanalysen und Feedbacksequenzen
- Wahrnehmungs-Sensibilisierungs-Übungen
- Darstellungs- und Präsentations-Sequenzen

Zielgruppe

- Keine Einschränkung

Zeitraum

2,5 Tage

[Dr. Peter Hofer](#)
[Anna Irrendorfer](#)