

## 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 Auftritts- und Gesprächssituationen sicher, natürlich und professionell zu wirken.**

#### Ziele

- Meinen eigenen Auftritts-Stil 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 Bühnen-Schatzkiste 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 Auftritts-Situationen kritisch reflektieren
- Über Experimentieren und Ausprobieren Grenzen ausloten und nutzenbringende Erfahrungen sammeln
- Meinen eigenen, persönlichen Auftritts- und Ausdrucks-Stil 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

#### Zeitraumen

2,5 Tage

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