

Drei Calls, zwei Tage — einfach erklärt.

Fünf Sessions pro Woche in drei Formaten, zwei Workshoptage im Monat. Sie unterscheiden sich nicht im Niveau, sondern in der Frage, die sie beantworten.

Damit du weißt, wann du dich einloggst und wann du vorbeikommst.

LIVE-CALLS

3 Formate

5 Sessions pro Woche

WORKSHOPS

2 Tage im Monat

in Hannover

DAUER

max. 120 Minuten

je Call, alle aufgezeichnet

DAZWISCHEN

10 Minuten

pro Woche genügen

Das Entscheidende passiert zwischen den Terminen.

Kein Format wirkt, weil du dabei warst. Es wirkt, weil du danach etwas anders machst — in einer echten Situation, in den nächsten Tagen. Deshalb steht die letzte Frage auf Seite 10.

DIE NEUN FRAGEN AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN

01	Wann loggst du dich ein, wann kommst du vorbei?	Seite 02
02	Wo gehört dein Thema hin?	Seite 03
03	Was bringst du ins Micro Mentoring?	Seite 04
04	Woran arbeitest du im Impact Call?	Seite 05
05	Warum geht es im Mindset Call nicht um Technik?	Seite 06
06	Woran erkennst du ein Muster?	Seite 07
07	Was passiert am Presence Day?	Seite 08
08	Was passiert am Performance Day?	Seite 09
09	Wie kommst du zwischen den Terminen ins Handeln?	Seite 10

Wann loggst du dich ein?

Wann kommst du vorbei?

Fünf feste Termine pro Woche, zwei Tage im Monat. Du wählst, was zu deiner Situation passt — **den Rest holst du dir über die Aufzeichnungen.**

TAG	ZEIT	DEINE WOCHE · DIGITAL, HÖCHSTENS 120 MINUTEN	MIT DABEI
Montag	18:00	Micro Mentoring / Q&A Schnelle Impulse für aktuelle Fragen	Tim · Katharina
Dienstag	10:00	Impact Call Konkrete Situationen, klare Botschaften	Katharina · Tim
Dienstag	16:00	Impact Call	Katharina · Tim
Donnerstag	10:00	Mindset Call Innere Klarheit, Ruhe unter Druck	Katharina · Timo
Donnerstag	16:00	Mindset Call	Katharina · Timo

DEIN MONAT · VOR ORT IN DER NEOP ACADEMY HANNOVER

WANN	TAG	WAS DICH ERWARTET
1. Freitag in der Regel	Presence Day	Wie du wirkst, bevor du sprichst. 9–17 Uhr, Kaffee ab 8:30, höchstens zehn Teilnehmende.
3. Freitag in der Regel	Performance Day	Wie du wirkst, wenn du lieferst. Feiertage können den Rhythmus verschieben — aktuelle Termine stehen in der Academy.

BITTE PÜNKTLICH EINLOGGEN

Wir starten zur angegebenen Zeit.

Jede verspätete Ankunft unterbricht die Arbeit der anderen. Ist bis zehn Minuten nach Beginn niemand eingeloggt, findet die Session nicht statt.

Du musst nicht alles mitnehmen.

Eine volle Woche ist keine verlorene Woche — alle Calls werden aufgezeichnet.

Wo gehört dein Thema hin?

Die fünf Formate arbeiten an zwei verschiedenen Dingen. Drei arbeiten an dem, was andere von dir sehen und hören. Zwei arbeiten an dem, was vorher in dir passiert. **Beides gehört zusammen — aber nicht in denselben Termin.**

Am Sichtbaren

MICRO MENTORING · IMPACT CALL
PERFORMANCE DAY

Du arbeitest an Struktur, Botschaft und Auftritt.

Die Frage lautet: Kommt an, was ich sagen will?

Das Material ist dein Termin — Präsentation, Gespräch, Pitch.

Was sich ändert, bemerken andere zuerst.

An dem, was dahinterliegt

MINDSET CALL · PRESENCE DAY

Du arbeitest an Haltung, Mustern und innerem Zustand.

Die Frage lautet: Was bringt mich da raus?

Das Material bist du — deine Reaktion, dein Druck, dein Glaubenssatz.

Was sich ändert, bemerkst du selbst zuerst.

WENN DU UNSICHER BIST, WORAN DU GERADE ARBEITEST

DEIN SATZ

DEIN FORMAT

„Ich brauche bis Donnerstag einen Einstieg.“

Micro Mentoring

„Meine Präsentation steht, aber sie trägt nicht.“

Impact Call

„Ich weiß, wie es geht — ich mache es trotzdem nicht.“

Mindset Call

„Im Raum verliere ich die Ruhe.“

Presence Day

„Vor Publikum klingt es anders als geprobt.“

Performance Day

„Ich rechtfertige mich, bevor jemand fragt.“

Mindset Call

„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Micro Mentoring

Du musst dich nicht entscheiden.

Wenn du nicht weißt, welcher Call zu deinem Thema passt, bring es ins Micro Mentoring am Montag — dort sortieren wir es gemeinsam ein.

Was bringst du ins **Micro Mentoring**?

Die eine Frage, die diese Woche ansteht. Kurz, konkret und ohne Vorbereitung — und wenn du nicht weißt, wohin dein Thema gehört, gehört es hierher.

WANN	WER	UMFANG
Montag, 18:00 Uhr 1x pro Woche	Tim Christopher Gasse Katharina Naumann	höchstens 120 Minuten aufgezeichnet

WOMIT TEILNEHMENDE HIERHER KOMMEN

- 01 Eine Formulierung, die noch nicht sitzt**
Ein Satz, den du dreimal umgeschrieben hast und der immer noch weich klingt.
- 02 Ein Gesprächseinstieg für die nächsten Tage**
Die ersten dreißig Sekunden, nach denen sich das Gespräch entscheidet.
- 03 Eine schwierige Botschaft**
Absage, Kritik, Veränderung — wir bereiten den Satz vor, vor dem es dir graut.
- 04 Eine Präsentationsstruktur zum Gegenlesen**
Reihenfolge und Kernbotschaft, bevor du die Folien baust.
- 05 Eine Reflexion nach einem schwierigen Gespräch**
Was ist passiert — und was nimmst du daraus für das nächste Mal mit?

DER UNTERSCHIED ZUM IMPACT CALL

Hier geht es um Minuten, nicht um Stunden.

Eine Frage, eine Rückmeldung, ein Satz, den du mitnimmst. Braucht dein Thema mehr Raum — eine ganze Präsentation, ein ganzes Gespräch —, gehört es in den Impact Call am Dienstag.

Du bereitest nichts vor.

Du bringst mit, was ohnehin auf dem Tisch liegt.

Woran arbeitest du im Impact Call?

An einer echten Situation, die in den nächsten Wochen ansteht. Hier geht es um das, was andere von dir sehen und hören: Struktur, Botschaft, Auftreten.

WANN	WER	UMFANG
Dienstag, 10:00 und 16:00 Uhr 2× pro Woche	Katharina Naumann Tim Christopher Gasse	höchstens 120 Minuten aufgezeichnet

WORAN HIER GEARBEITET WIRD

- 01 Präsentation mit klarer Dramaturgie**
Aufbau, Einstieg, Kernbotschaft – und die Stelle, an der es bisher abfällt.
- 02 Pitch, Status-Update, Entscheidungsvorlage**
Reihenfolge, Zuspitzung und die Frage, die danach garantiert kommt.
- 03 Meetings moderieren**
Führen, ohne zu dominieren: Einstieg, Übergänge, Abschluss.
- 04 Souverän durch die Q&A-Runde**
Kritische Fragen beantworten, ohne dichtzumachen oder auszuweichen.
- 05 Argumentieren unter Druck**
Position halten, wenn Widerspruch kommt und die Zeit knapp wird.

SO LÄUFT EINE SESSION AB

Wir üben. Statt zu dozieren.

Kurzer Praxis-Impuls, dann schreibst du „Frage“ in den Chat. Deine Situation simulieren wir direkt in der Gruppe – drei Minuten genügen für wirksame Impulse. Sind alle Fragen beantwortet, endet die Session.

Der Unterschied zum Mindset Call:

Hier arbeiten wir an dem, was du tust. Im Mindset Call an dem, was du mitbringst.

Warum geht es hier **nicht** um Technik?

Weil Technik allein nicht trägt. Der Mindset Call arbeitet an dem, was vor dem ersten Satz passiert — an Mustern, Glaubenssätzen und deinem Zustand unter Druck. **Nicht an deiner Präsentation.**

WANN

**Donnerstag, 10:00 und 16:00 Uhr
2× pro Woche**

WER

Katharina Naumann
Timo Sternemann

UMFANG

höchstens 120 Minuten
aufgezeichnet

Das ist hier nicht das Thema

GEHÖRT IN IMPACT CALL ODER WORKSHOP

- Wie deine Folien aufgebaut sind.
- Welche Formulierung besser ankommt.
- Wie du eine Q&A-Runde moderierst.
- Wie du dein Meeting strukturierst.

Das ist hier das Thema

MUSTER, HALTUNG, INNERER ZUSTAND

- Warum du dich rechtfertigst, bevor jemand gefragt hat.
- Warum deine Sätze weicher werden, je wichtiger sie sind.
- Warum dein Tempo steigt, sobald der Druck steigt.
- Warum du nach einem Auftritt stundenlang grübelst.

WORAN HIER GEARBEITET WIRD

- ✓ Redeangst und Nervosität regulieren
- ✓ Selbstbild und Fremdbild abgleichen
- ✓ Wirkung unter Druck — und was sie dir kostet
- ✓ Ruhig bleiben bei Widerstand
- ✓ Mut zur Sichtbarkeit

AUCH WENN DU DAMIT HEUTE WENIG ANFANGEN KANNST

Was dich im entscheidenden Moment bremst, sitzt tiefer.

Vorbereitung, die nie fertig wird. Anspannung, Druck, Lampenfieber, das Grübeln danach. Nach unserer Erfahrung verändert sich hier mehr als durch jede weitere Technik.

Wir arbeiten an deinen Zielsituationen.

Nicht an Beispielen. Deshalb steht die Zielsituation am Anfang — sie entscheidet, worauf wir dich ansprechen. Welche Muster hier immer wieder auftauchen, steht auf Seite 07.

Woran erkennst du ein Muster?

Daran, dass es immer wieder passiert — und dass du es hinterher bemerkst, nicht währenddessen. Muster sind eingeübte Reaktionen, die einmal sinnvoll waren und heute im Weg stehen. **Im Mindset Call und am Presence Day arbeiten wir genau daran.**

FÜNF MUSTER, DIE HIER
IMMER WIEDER
AUFTAUCHEN

WIE ES SICH ZEIGT — UND WORAN DU ARBEITEST

Rechtfertigen	Du erklärst deine Entscheidung, bevor jemand gefragt hat. Entscheidung zuerst nennen, Begründung nur auf Nachfrage.
Absichern	„Vielleicht“, „eigentlich“, „nur kurz“ — die Sätze werden weicher, je wichtiger sie sind. Einen Satz ohne Weichmacher sagen und die Stille danach aushalten.
Beschleunigen	Unter Druck steigt dein Tempo und die Pausen verschwinden. Eine Pause am Satzende setzen, auch wenn sie sich zu lang anfühlt.
Ausweichen	Das schwierige Thema kommt am Ende, wenn keine Zeit mehr ist. Es zuerst ansprechen, in zwei Sätzen.
Überliefern	Du sagst alles, was du weißt, statt das, was ankommen soll. Drei Punkte auswählen und den Rest bewusst weglassen.

WARUM DAS ZEIT BRAUCHT

Muster ändern sich nicht durch Einsicht.

Sondern durch Wiederholung unter echten Bedingungen. In einer Studie über zwölf Wochen dauerte es im Median 66 Tage, bis ein neues Verhalten automatisch lief — mit einer Spanne von 18 bis 254 Tagen. Deshalb ist deine Laufzeit in Monaten bemessen und nicht in Tagen, und deshalb bringst du dieselbe Situation mehrfach mit, statt jede Woche eine neue.

Der Unterschied in einem Satz:

Techniken kannst du lernen. Muster musst du bemerken. Deshalb fragen wir dich im Call nicht nur, wie es gelaufen ist, sondern was du dabei gemacht hast.

Was passiert am Presence Day?

Du arbeitest daran, wie du wirkst, bevor du sprichst. Präsenz ist keine Technik, sondern ein Zustand – und der zeigt sich erst, wenn Menschen im Raum sind.

WANN

1x im Monat, 9–17 Uhr
Kaffee ab 8:30

WER

Timo Sternemann
Katharina Naumann

WO

NEOP Academy Hannover
höchstens zehn Teilnehmende

WORAN HIER GEARBEITET WIRD

- ✓ **Ankommen** – den letzten Termin abschließen, bevor dieser hier beginnt
- ✓ **Wahrnehmung und Achtsamkeit** – Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt halten
- ✓ **Körpersprache und Haltung** – Stand, Gestik, Gangart, Ausstrahlung
- ✓ **Ko-Präsenz und Resonanz** – spürbare Verbindung zu Menschen im Raum
- ✓ **Authentizität** – innere Haltung und äußeres Handeln decken sich
- ✓ **Innere Klarheit** – Stabilität, wenn der Druck steigt

DER UNTERSCHIED ZUM PERFORMANCE DAY

Hier steht nicht dein Termin im Mittelpunkt, sondern du.

Am Performance Day arbeitest du an dem Auftritt, den du vor dir hast. Am Presence Day an dem, was vorher da ist: Aufmerksamkeit, Haltung, Kontakt. Das ist die Arbeit, die der Mindset Call digital macht – hier im Raum, mit echten Menschen auf zwei Metern.



Timo Sternemann
Leadership Coach · innerer Zustand



Katharina Naumann
Coach für Haltung und Gesprächsführung

Ankommen ist schon Teil der Arbeit.

Körperlich da sein und gedanklich auch: den letzten Termin abschließen, bevor dieser hier beginnt.

Was passiert am Performance Day?

Du arbeitest an dem Auftritt selbst — im Raum, vor echtem Publikum, mit Kamera und Gegenwind. Und mit Feedback in dem Moment, in dem es passiert.

WANN	WER	WO
1× im Monat, 9–17 Uhr Kaffee ab 8:30	Tim Christopher Gasse Katharina Naumann	NEOP Academy Hannover höchstens zehn Teilnehmende

WORAN HIER GEARBEITET WIRD

- ✓ Executive Presence und Status im Raum
- ✓ Stimme, Pausen, Bühne und Blickführung
- ✓ Präsentation, Pitch und Verhandlung
- ✓ Kritische Fragen, Einwände, Q&A

ZEIT

SO LÄUFT EIN WORKSHOPTAG AB — BEIDE TAGE GLEICH

ab 8:30	Ankommen bei Kaffee, dann Standortbestimmung: Was steht bei dir an?
Block 1	Aktivierung — Körper, Stimme, Raum
Block 2	Deine Situation — mit Aufnahme und sofortiger Wiederholung
Block 3	Unter Druck — Zeitlimit, Zwischenfragen, Widerspruch
Block 4	Sicherung — deine Version, die trägt. Um 17:00 ist Schluss.



Tim Christopher Gasse
Klarheit, Sprache und Wirkung unter Druck



Katharina Naumann
Coach für Haltung und Gesprächsführung

SIEBEN TAGE VORLAUF

Plane Abstand zwischen Workshop und Ernstfall.

Vor wichtigen Auftritten empfehlen wir mindestens sieben Tage Abstand. Impulse brauchen Zeit, um deine eigene Version zu werden.

Wie kommst du **ins Handeln?**

Mit einer Sache, einem Satz und einer echten Situation. Im Call entscheidest du, was du ausprobierst. Im Alltag findest du heraus, ob es wirkt — **diesen Schritt ersetzt kein Format.**

01 Nimm eine Sache mit, nicht fünf

Fünf Vorsätze sind kein Plan, sondern eine Liste. Nimm den Punkt, der dir im Call am klarsten geworden ist.

02 Bau daraus einen Wenn-dann-Satz

„Wenn ich in der Quartalsrunde unterbrochen werde, dann spreche ich meinen Satz zu Ende, bevor ich antworte.“ Zehn Sekunden Aufwand.

03 Probier es in einer echten Situation

Das nächste Meeting, das nächste Gespräch, der nächste Call. Nicht der Spiegel und nicht die Vorstellung davon.

04 Nimm dich auf

Drei bis fünf Minuten mit dem Handy, Licht von vorn. Jede Aufnahme bleibt — von der ersten an.

05 Schick es uns mit einer klaren Frage

WhatsApp 01520 / 6189964 oder Presence Academy. Ohne Frage bekommst du eine Meinung, mit Frage eine Antwort.

06 Bring es zurück in den nächsten Call

Auch ein misslungener Versuch ist ein Ergebnis — und der beste Stoff für die nächste Session.

DIE FRAGE DANACH

Beobachten statt bewerten.

„Was ist passiert?“ bringt dich weiter als „War ich gut?“. Die erste Frage liefert Material, die zweite nur ein Urteil. Dokumentieren musst du nichts — ein Satz im Handy genügt.

Zehn Minuten pro Woche reichen.

Vorausgesetzt, sie liegen in echten Situationen. Mehr Zeit ersetzt keine Anwendung. Ausführlich steht das im Dokument „Zwischen den Terminen“.

Welcher Termin ist dein nächster?

Der, zu dem du ein Thema mitbringst. Mehr Vorbereitung braucht es nicht – und wenn du unsicher bist, fragst du kurz nach.

WEG 1 · TERMIN

Wähl deinen nächsten Call.

Alle Termine und Aufzeichnungen liegen im Portal.

presence-academy.com

WEG 2 · WHATSAPP

Schick uns dein Video.

Drei bis fünf Minuten, eine klare Frage dazu.

01520 / 6189964

WEG 3 · FRAGE

Schreib Malena oder Natalie.

Auch bei der Frage, welcher Call gerade der richtige ist.

0800 / 88 111 80

DEINE ANSPRECHPARTNERINNEN



Malena Gahr

malena@neop-consulting.de



Natalie Bertram

natalie@neop-consulting.de

DEINE TRAINER:INNEN IM LAB



Tim Christopher Gasse

Micro Mentoring · Impact Call
Performance Day



Katharina Naumann

In allen fünf Formaten



Timo Sternemann

Mindset Call · Presence Day

ORT UND ORGANISATION

Ort

NEOP Academy · Gerberstraße 3a · 30169 Hannover. Vier Parkplätze vor dem Haus, wer zuerst kommt, parkt zuerst.

Termine

Presence Academy und im Portal: presence-academy.com. Anmeldung per kurzer Nachricht an das NEOP-Team.

Telefon

0800 / 88 111 80 · WhatsApp 01520 / 6189964 · presence-performance-lab.de