

PRESENCE PAPER

REDEANGST ÜBERWINDEN

Vom Lampenfieber zur Leichtigkeit — ein Arbeitspapier mit Modell, fünf Stufen, 30 Aufgaben und einer Übung auf jeder Seite.

DAS WIRKSAMSTE WERKZEUG GEGEN REDEANGST

IST REDEN

nicht mehr Theorie, nicht mehr Grübeln, nicht die perfekte Vorbereitung

Sicherheit

Du gewöhnst dich an die Situation, statt auszuweichen.

Routine

Du sprichst regelmäßig — und zwar bevor es ernst wird.

Wirkung

Du zeigst, was du kannst, statt es zu verstecken.

FÜR WEN DIESES PAPER GESCHRIEBEN IST

Für Fach- und Führungskräfte, die in Meetings, Präsentationen, Fachvorträgen oder vor der Kamera sprechen müssen — und es satt haben, dass Anspannung darüber entscheidet, wie kompetent sie wirken.

EDITORIAL

Warum dieses Paper anders funktioniert

Ich kenne Lampenfieber aus eigener Erfahrung. Als Radio- und TV-Moderator, auf Live-Bühnen und bei Wahlkampfterminen habe ich jahrelang selbst mit Anspannung, Unsicherheit und dem Gedanken gekämpft, gleich könnte mir der Faden reißen.

Geholfen hat am Ende kein Trick und kein Ratgeber, sondern Wiederholung. Ich habe angefangen zu reden — jeden Tag, erst allein, dann vor der Kamera, dann vor Menschen. Daraus ist die STAGE-Methode entstanden. Dieses Paper gibt sie dir vollständig an die Hand.

DER LEITSATZ

Reden lernst du nur durch Reden — und nicht, wenn du grübelst und dir mögliche Blackouts vor Augen führst.

WAS DICH ERWARTET

- | | |
|---|---|
| 01 Die Ausgangslage
Wie verbreitet Redeangst wirklich ist | 06 Die STAGE-Methode
Fünf Stufen von Unsicherheit zu Leichtigkeit |
| 02 Die Mechanik
Was in deinem Körper passiert | 07 Der Trainingsplan
30 Aufgaben, Schritt für Schritt |
| 03 Der Kreislauf
Warum Vermeidung die Angst füttert | 08 Soforthilfe
Die zehn Minuten vor dem Auftritt |
| 04 Die Denkfehler
Drei Irrtümer, die dich ausbremsen | 09 Der Ernstfall
Was tun, wenn der Kopf leer ist |
| 05 Das Prinzip
Warum Übung das stärkste Mittel ist | 10 Die Einordnung
Wann Training nicht das richtige Mittel ist |

MEIN WEG

Zwanzig Jahre vor Mikrofonen

Radio, Fernsehen, Bühne, Wahlkampf. Von außen sieht das nach Routine aus. Von innen war es zwanzig Jahre lang dasselbe Gefühl: Herzklopfen, enger Hals, der Gedanke „Hoffentlich merkt das keiner.“



Wahlkampfbühne mit der Bundeskanzlerin. Auch hier war die Anspannung da — sie war nur nicht mehr im Weg.

Was sich verändert hat, war nicht das Gefühl. Verändert hat sich, wie oft ich in diese Situation gegangen bin. Aus zwei Auftritten im Jahr wurden zwei in der Woche, dann tägliche Aufnahmen. Irgendwann war die Anspannung nur noch ein Signal, dass gleich etwas Wichtiges passiert.

WAS SICH WIRKLICH ÄNDERT

Du wirst die Aufregung nicht los. Du gewöhnst dich daran, mit ihr zu sprechen. Das ist ein großer Unterschied — und es ist der einzige, der zählt.

DIE LAGE

Du bist damit nicht allein

Redeangst ist keine Ausnahme und kein Charakterfehler. Drei Zahlen sagen, wie verbreitet sie ist — und wie gut sie sich verändern lässt.

33,7%

haben Angst oder große Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit. Bevölkerungsbefragung von 2025.

92%

derer, die nicht geübt haben, bleiben ängstlicher als der Durchschnitt derer, die in echten Sprechsituationen geübt haben. Auswertung von 2022.

62

verschiedene Maßnahmen gegen Redeangst wurden in einer Übersichtsarbeit verglichen. Fast alle wirkten — die Methode war zweitrangig, 2019.

WAS DAS FÜR DICH HEISST

Wenn du im nächsten Meeting mit zwölf Menschen sitzt, geht es etwa vier von ihnen wie dir. Sie sagen es nur nicht. Und weil alle mit sich selbst beschäftigt sind, fällt niemandem auf, wie angespannt du bist.

Die eigentlich gute Nachricht steckt in der dritten Zahl: Es kommt kaum darauf an, **wie** du an deiner Redeangst arbeitest. Es kommt darauf an, **dass** du es tust — und dass du dabei tatsächlich sprichst, statt darüber zu lesen.

Chapman University (2025) · Reeves et al. (2022) · Ebrahimi et al. (2019)

DIE MECHANIK

Dein Körper macht keinen Fehler

Herzklopfen, trockener Mund, zitterige Hände: Das ist kein Defekt, sondern ein Alarmsystem, das dich für Leistung vorbereitet. Es meint es gut — es meldet nur die falsche Gefahr.

Wichtig ist der Verlauf. Anspannung ist keine Gerade, sondern eine Kurve mit vier Abschnitten — so beschreibt es die Kommunikationsforschung seit Langem. Wer sie kennt, deutet sie anders.

Antizipation

Die Minute davor. Hier ist die gefühlte Anspannung am höchsten — noch bevor du ein Wort gesagt hast.

Konfrontation

Die erste Minute. Hier erreicht die körperliche Erregung ihren Gipfel: Puls, Atmung, Stimme.

Adaption

Die letzte Minute. Der Körper hat sich eingestellt, die Erregung fällt spürbar ab.

Entlastung

Die Minute danach. Erleichterung — und die Erfahrung, dass nichts Schlimmes passiert ist.

ANSPANNUNG STEIGT**ANSPANNUNG FÄLLT****► ÜBUNG · DIE KURVE MITSPRECHEN**

Nimm dir die nächste Wortmeldung vor. Sag dir vorher innerlich: „Jetzt ist Antizipation. In einer Minute ist es Adaption.“ Danach notierst du in einem Satz, wann die Anspannung tatsächlich nachgelassen hat. Vier bis fünf Wiederholungen, bis du die Kurve erkennst.

DER KREISLAUF

Vermeidung wirkt *zwanzig Minuten lang*

Jedes Mal, wenn du ausweichst, lernt dein Gehirn: Die Gefahr war echt, und Ausweichen hat geholfen. Die Erleichterung ist die Belohnung — und sie macht die Angst beim nächsten Mal größer, nicht kleiner.

01 Die Einladung

Du sollst präsentieren, moderieren oder etwas vorstellen.

02 Der Alarm

Der Körper reagiert, die Gedanken malen das schlechteste Ergebnis aus.

03 Die Ausrede

Du gibst ab, verschiebst, verschickst lieber eine Mail oder liest ab.

04 Die Erleichterung

Sofort geht es dir besser — und genau das ist der Haken.

MERKE

Redeangst wächst nicht durch schlechte Auftritte. Sie wächst durch ausgelassene Auftritte.

► ÜBUNG · DAS VERMEIDUNGS-INVENTAR

Schreib in fünf Minuten alles auf, was du im letzten halben Jahr abgegeben, verschoben oder abgelesen hast. Markiere die drei Situationen, die dich am meisten ärgern. Diese drei sind ab sofort deine Trainingsziele — nicht die große Bühne.

DIE DENKFEHLER

Was du fühlst, sieht keiner so wie du

Drei gut belegte Denkfehler halten Redeangst am Leben. Alle drei haben dieselbe Wurzel: Du bewertest dich von innen, dein Publikum sieht dich von außen.

01**Die Transparenz-Illusion**

Du glaubst, man sieht dir deine Nervosität an. Studien zeigen: Sprecher überschätzen systematisch, wie sichtbar ihre Anspannung ist. Wer das vorher erfährt, wirkt messbar besser.

02**Der Spotlight-Effekt**

Du überschätzt, wie sehr dein Publikum auf dich achtet. Die meisten sind mit sich selbst beschäftigt — oder mit deinem Thema.

03**Die Perfektions-Falle**

Du misst dich an einem fehlerfreien Auftritt. Dein Publikum misst dich daran, ob es dir folgen kann. Zwei völlig verschiedene Maßstäbe.

MERKE

Dein Maßstab ist Verständlichkeit, nicht Makellosigkeit.

► ÜBUNG · DER REALITÄTSCHECK

Nach deinem nächsten Beitrag fragst du eine Person konkret: „Wie nervös wirkte ich auf einer Skala von eins bis zehn?“ Notiere die Antwort neben deine eigene Einschätzung. Wiederhole das viermal. Die Lücke zwischen beiden Zahlen ist dein Denkfehler in Zahlen.

DAS PRINZIP

Übung macht den Meister — auch beim Reden

Ein Ansatz wirkt zuverlässiger als jeder andere: sich der Situation wieder und wieder aussetzen. Bei uns heißt das: reden.

Wiederholung

Nicht die Dauer entscheidet, sondern die Anzahl. Drei kurze Durchgänge schlagen einen langen.

Regelmäßigkeit

Täglich drei Minuten wirken stärker als einmal im Monat eine Stunde.

Steigerung

Erst allein, dann vor der Kamera, dann unter Störung, dann vor Menschen.

Vorbereitung macht den Auftritt besser — Wiederholung macht **dich** ruhiger.

► ÜBUNG · DIE ERSTE DOSIS

Heute noch: Handy hochkant, Aufnahme starten, drei Minuten über deinen Arbeitstag sprechen. Nicht stoppen, nicht schneiden, nicht löschen. Danach ansehen.



Preisverleihung, frühe Berufsahre. Puls um 180 — und trotzdem gesprochen. Genau solche Wiederholungen machen den Unterschied.

DAS MODELL

Die STAGE-Methode

Fünf Stufen, 30 Aufgaben, ein Prinzip: Die Anforderung wächst genau so schnell, wie deine Sicherheit wächst. Keine Stufe überspringen — und keine Stufe endlos dehnen.

S**Start & Selbstwahrnehmung**

Ankommen, gewöhnen, sich selbst sehen · **Aufgaben 1–5**

T**Training & Routine**

Struktur und Spontaneität ohne Notizen · **Aufgaben 6–10**

A**Action & Herausforderung**

Bewegung, Umfeld, Ablenkung, Stress · **Aufgaben 11–20**

G**Growth & Gestaltung**

Echte Business-Situationen simulieren · **Aufgaben 21–25**

E**Expression & Empowerment**

Kernbotschaft, Haltung, eigener Auftritt · **Aufgaben 26–30**

GEWÖHNUNG**GESTALTUNG****MERKE**

Du bist nicht zu langsam, wenn eine Stufe drei Wochen braucht. Du bist zu schnell, wenn du sie mit Anspannung verlässt.

WORAN DU MERKST, DASS EINE STUFE SITZT

- Du bist nach 30 Sekunden im Reden, nicht erst nach zwei Minuten.
- Die Aufgabe kostet dich keine Überwindung mehr.
- Du wirst neugierig, wie sich die nächste Stufe anfühlt.

STUFE 01

Start & Selbstwahrnehmung

DAS ZIEL

Die Kamera ist kein Gegner mehr, sondern Trainingspartner.

Am Anfang steht nicht die Bühne, sondern der Blick auf dich selbst. Die meisten Menschen haben sich noch nie sprechen sehen. Genau das ist der schnellste Hebel: Du entdeckst, dass du deutlich souveräner wirkst, als du dich fühlst.

► ÜBUNG · DIE DREI-MINUTEN-REGEL

Nimm drei Minuten am Stück auf, ohne Stopp und ohne Schnitt. Thema: dein heutiger Tag. Genau die Momente, in denen du stockst oder nach Worten suchst, sind dein Lernfeld. Täglich, fünf Tage lang.

► ÜBUNG · DER ZWEITE BLICK

Sieh dir die Aufnahme an und notiere **zwei** Dinge, die funktioniert haben, und **eine**, die du änderst. In dieser Reihenfolge, immer. Vier bis fünf Wiederholungen.

DIE AUFGABEN DIESER STUFE

- Stell dich kurz vor — Name, Job, was du erreichen willst.
- Erzähle von deinem heutigen Tag.
- Beschreibe deine aktuelle Aufgabe im Job.
- Sprich über ein Projekt, das dich gerade beschäftigt.
- Teile eine kleine Erfolgsgeschichte aus deinem Arbeitsalltag.

STUFE 02

Training & Routine

DAS ZIEL

Freie Rede ohne Notizen — klare Gedanken in Echtzeit.

Jetzt wird aus dem Experiment eine Gewohnheit. Du sprichst nicht mehr über dich, sondern über Sachthemen — und lernst, Gedanken zu ordnen, während du sie aussprichst. Das ist die Kernkompetenz jeder Wortmeldung im Meeting.

► ÜBUNG · DREI-PUNKTE-START

Bevor du die Aufnahme startest, legst du in zehn Sekunden drei Stichworte fest — mehr nicht. Dann sprichst du drei Minuten frei entlang dieser drei Punkte. Täglich, eine Woche lang.

► ÜBUNG · DIE PRAKTIKANTEN-PROBE

Erkläre ein Fachthema aus deinem Alltag so, dass eine fachfremde Person es versteht. Kein Fachwort ohne Übersetzung. Wiederhole, bis du unter drei Minuten bleibst.

DIE AUFGABEN DIESER STUFE

- Erkläre dein Lieblings-Tool oder deine Lieblings-App im Job.
- Erzähle, was dich in letzter Zeit motiviert hat.
- Beschreibe einen Prozess so, dass ihn Freunde verstehen.
- Teile eine Herausforderung und wie du sie gelöst hast.
- Erkläre, was an deinem Job richtig Spaß macht.

STUFE 03

Action & Herausforderung

DAS ZIEL

Unter Druck locker bleiben — und trotzdem klar sprechen.

Hier passiert der eigentliche Sprung. Du sprichst mit erhöhtem Puls, in Bewegung, in einer lauten Umgebung, beobachtet von Fremden. Dein Gehirn lernt: Diese Körpersignale gehören zum Reden dazu und bedeuten keine Gefahr. Genau das nimmt der Angst ihre Grundlage.

► ÜBUNG · PULS UND STIMME

Zwanzig Kniebeugen, dann sofort drei Minuten frei sprechen — Blick in die Kamera. Ziel ist nicht Ruhe, sondern Klarheit trotz hohem Puls. Vier bis fünf Wiederholungen über eine Woche.

► ÜBUNG · DAS ÖFFENTLICHE DREI-MINUTEN-VIDEO

Nimm dein Video in der Fußgängerzone oder im Supermarkt auf. Das Unangenehme ist der Punkt: Du erlebst, dass die Aufmerksamkeit anderer harmlos ist. Mindestens dreimal, bis es langweilig wird.

DIE AUFGABEN DIESER STUFE

- Nimm ein Video beim Spaziergehen auf.
- Erkläre ein Thema, während du Treppen steigst.
- Nimm ein Video dort auf, wo es wuselig ist.
- Sprich mit erhöhtem Puls — Blick in die Kamera.
- Erkläre ein Fachthema in einer lauten Umgebung.
- Sprich über ein Thema, das dich unter Druck setzt.

STUFE 04

Growth & Gestaltung

DAS ZIEL

Echte Business-Situationen realistisch simulieren.

Jetzt geht es nicht mehr nur um Sicherheit, sondern um Form: Aufbau, Betonung, Pausen, Umgang mit Folien. Du übst die Situationen, die im Kalender wirklich stehen — bevor sie im Kalender stehen.

► ÜBUNG · DIE MINI-PRÄSENTATION

Drei Folien, drei Minuten, freie Rede. Die Folien dürfen nur Bilder oder je fünf Wörter enthalten. Ziel: Du sprichst zum Publikum, nicht zur Folie. Dreimal wiederholen.

► ÜBUNG · DER CHEF-PITCH

Stell ein Projekt so vor, als hättest du 90 Sekunden bei deiner Geschäftsführung. Erst das Ergebnis, dann der Weg. Nimm es auf und kürze in jeder Runde um zehn Sekunden.

DIE AUFGABEN DIESER STUFE

- Halte eine Mini-Präsentation mit Folien im Hintergrund.
- Nimm ein Querformat-Video auf wie ein Tutorial.
- Stelle ein Projekt vor wie vor deiner Geschäftsführung.
- Simuliere ein Statement für Social Media.
- Erkläre komplexes Fachwissen in einfachen Worten.

STUFE 05

Expression & Empowerment

DAS ZIEL

Deine Kernbotschaft — klar, persönlich, wiedererkennbar.

Am Ende geht es nicht mehr darum, Angst zu vermeiden, sondern darum, sichtbar zu werden. Wer weiß, wofür er steht, braucht keine perfekte Formulierung mehr. Die Haltung trägt den Auftritt.

► ÜBUNG · DER EINE SATZ

Formuliere in einem Satz, was andere über dich und deine Arbeit wissen sollen. Sprich ihn zehnmal in die Kamera und streiche bei jedem Durchgang ein Wort. Was am Ende bleibt, ist deine Kernbotschaft.

► ÜBUNG · DAS BIOGRAFIE-VIDEO

Der Titel deines Lebens, deine Geschichte in drei Minuten. Eine Aufnahme, kein Schnitt. Das ist der Abschluss des Programms — und die ehrlichste Standortbestimmung, die es gibt.

DIE AUFGABEN DIESER STUFE

- Sprich über deine größten beruflichen Stärken.
- Erzähle, wie du mit Lampenfieber heute anders umgehst.
- Beschreibe deine Vision für die nächsten fünf Jahre.
- Formuliere deine persönliche Kernbotschaft.
- Nimm dein Biografie-Video auf: deine Story in drei Minuten.

DAS WERKZEUG

SELFIE-Coaching

Hinter allen fünf Stufen steckt dasselbe Werkzeug: die tägliche Drei-Minuten-Aufnahme. Sie ist dein ehrlichster Spiegel — direkt, unverfälscht und jederzeit verfügbar.

Volle drei Minuten

Nicht vorher stoppen. Die Momente, in denen du stockst oder ein „Ähm“ einstreust, sind der eigentliche Trainingsteil.

Wiederholung erlaubt

Du darfst mehrfach aufnehmen. Aber sieh dir vorher die letzte Version an — sonst trainierst du das Abbrechen.

Menge schlägt Perfektion

Je mehr Aufnahmen, desto schneller fällt die Angst. Routine entsteht durch Wiederholung, nicht durch Qualität.

Die Aufnahme wirkt doppelt: Sie ist Exposition, ohne dass jemand zusieht — und sie korrigiert deine Selbstwahrnehmung, weil du siehst, wie wenig man dir ansieht.

► ÜBUNG · DIE 30-TAGE-ROUTINE

Leg einen festen Zeitpunkt fest — nicht „irgendwann heute“, sondern zum Beispiel direkt nach dem ersten Kaffee. Drei Minuten, jeden Werktag. Notiere nur Datum und Thema. Nach zehn Tagen liest du die Liste. Sie ist dein Beweis.



SELFIE-Coaching im Training: Stativ, Handy, drei Minuten — mehr Ausrüstung braucht es nicht.

TRAININGSPLAN

30 Aufgaben in 30 Tagen

Eine Aufgabe pro Tag, drei Minuten, eine Aufnahme. Die Reihenfolge ist kein Vorschlag, sondern die Dosierung: Jede Aufgabe baut auf der vorherigen auf.

- | | | | |
|---|--|----|--|
| 1 | Stell dich kurz vor — Name, Job, Ziel. | 9 | Teile eine Herausforderung und deine Lösung. |
| 2 | Erzähle von deinem heutigen Tag. | 10 | Erkläre, was an deinem Job Spaß macht. |
| 3 | Beschreibe deine aktuelle Aufgabe im Job. | 11 | Nimm ein Video beim Spaziergehen auf. |
| 4 | Sprich über ein Projekt, das dich beschäftigt. | 12 | Sprich, während du Treppen steigst. |
| 5 | Teile eine kleine Erfolgsgeschichte. | 13 | Nimm ein Video in der Fußgängerzone auf. |
| 6 | Erkläre dein Lieblings-Tool im Job. | 14 | Sprich nach zwanzig Kniebeugen weiter. |
| 7 | Erzähle, was dich zuletzt motiviert hat. | 15 | Berichte über ein Ziel — draußen, im Gehen. |
| 8 | Beschreibe einen Prozess für Fachfremde. | | |

SO LÄUFT ES AB

Am Ende jeder Stufe lädst du ein gelungenes Video auf die Presence Academy hoch und bekommst persönliches Feedback.

► ÜBUNG · DAS PROTOKOLL

Leg eine einfache Liste an: Datum, Aufgabennummer, ein Wort zum Gefühl davor und eines danach. Mehr nicht. Nach zehn Tagen siehst du schwarz auf weiß, wie sich der Abstand zwischen beiden Wörtern verkleinert.

TRAININGSPLAN

Der zweite Block

Ab Aufgabe 16 ändert sich der Charakter: weg von der Gewöhnung, hin zur Gestaltung. Du übst jetzt Situationen, die es in deinem Arbeitsalltag wirklich gibt.

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 16 | Sprich mit hohem Puls, direkt nach Bewegung. | 24 | Simuliere ein Statement für Social Media. |
| 17 | Nimm ein Video in einem belebten Umfeld auf. | 25 | Erkläre Fachwissen in einfachen Worten. |
| 18 | Erkläre ein Fachthema in lauter Umgebung. | 26 | Sprich über deine größten Stärken. |
| 19 | Sprich über ein Thema, das dich stresst. | 27 | Erzähle, wie du heute mit Lampenfieber umgehst. |
| 20 | Überzeuge ein gedachtes kritisches Publikum. | 28 | Beschreibe deine Vision für fünf Jahre. |
| 21 | Halte eine Mini-Präsentation mit Folien. | 29 | Formuliere deine persönliche Kernbotschaft. |
| 22 | Nimm ein Querformat-Video auf wie ein Tutorial. | 30 | Nimm dein Biografie-Video auf. |
| 23 | Stelle ein Projekt vor wie vor der Geschäftsführung. | | |

MERKE

Wenn eine Aufgabe dir keine Anspannung mehr macht, hat sie ihren Zweck erfüllt. Wenn eine dich blockiert, mach sie kleiner — nicht seltener.

UND NACH TAG 30?

Nach dreissig Tagen hörst du nicht auf, du wechselst den Modus. Aus täglichem Training wird wöchentliche Pflege: zwei Aufnahmen pro Woche, dazu jede echte Gelegenheit, die sich anbietet. In der abschließenden Einzelsession simulieren wir deine größte Stresssituation — und du erlebst, wie weit du gekommen bist.

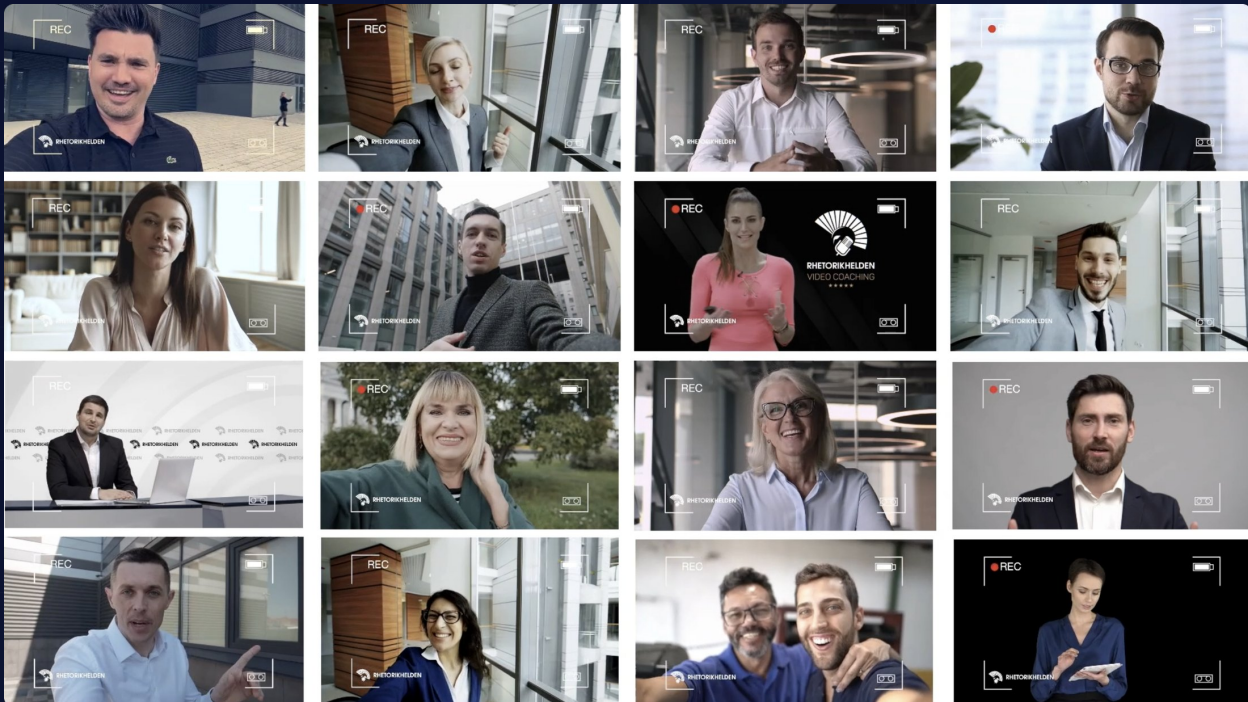
► ÜBUNG · DIE PROBE AUFS EXEMPEL

Melde dich in den nächsten zwei Wochen einmal freiwillig für einen Beitrag, den du früher abgegeben hättest. Kurz, unwichtig, freiwillig — genau darum geht es.

AUS DER PRAXIS

Seit 2014 erprobt

Das SELFIE-Coaching ist keine Idee aus einem Ratgeber. Es ist die Methode, mit der wir seit 2014 arbeiten — mit Führungskräften, Projektverantwortlichen und ganzen Teams.



Ein Ausschnitt aus den Trainingsvideos: verschiedene Menschen, verschiedene Orte, dieselbe Aufgabe — drei Minuten frei sprechen.

Der Verlauf ist bemerkenswert gleichförmig: Die ersten drei Videos sind unangenehm. Ab dem fünften wird der Ton ruhiger. Ab dem zehnten denken die meisten über Inhalte nach statt über sich selbst. Da beginnt Wirkung.

DREI EINWÄNDE, DIE WIR STÄNDIG HÖREN

- „Ich habe keine Zeit.“ — Drei Minuten sind kürzer als der Weg zum Kaffee.
- „Ich hasse es, mich zu sehen.“ — Genau deshalb wirkt es. Nach fünf Aufnahmen lässt das Unbehagen nach.
- „Ich habe gerade kein Thema.“ — Dann nimm dein letztes Meeting.

SO FORTHILFE

Die zehn Minuten davor

Training wirkt langfristig. Diese sechs Griffe wirken sofort — und zwar in genau dieser Reihenfolge.

01 · Länger ausatmen

Vier Zählzeiten ein, sechs aus. Zwei Minuten. Der verlängerte Ausatem senkt die Erregung spürbar.

02 · Umdeuten statt beruhigen

Sag laut: „Ich freue mich.“ Nicht „Ich bin ruhig.“ Erregung bleibt — ihre Bedeutung ändert sich.

03 · Körper vorbereiten

Zwei Minuten gehen, Schultern locker, Kiefer lösen. Bewegung baut Stresshormone ab.

04 · Stimme wecken

Summen, dann drei Sätze halblaut sprechen. Eine kalte Stimme klingt unsicherer, als du bist.

05 · Ankersatz setzen

Ein Satz, den du auswendig kannst und der dein Ziel benennt. Er trägt dich durch die erste Minute.

06 · Erste 30 Sekunden fixieren

Nur den Einstieg wörtlich festlegen. Danach läuft es — die Anspannung fällt ohnehin ab.

Punkt zwei ist der wichtigste und der am meisten unterschätzte. In den Studien von Alison Wood Brooks wirkten Sprecher, die sich vorher laut „Ich freue mich“ sagten, überzeugender, kompetenter und selbstsicherer als jene, die versuchten, sich zu beruhigen. Der Puls blieb gleich hoch — die Deutung war eine andere.

DER ERNSTFALL

Was tun, wenn der Kopf leer ist?

Der Blackout ist die größte Sorge und der seltenste Fall. Wenn er kommt, hilft kein Trick, sondern ein Plan aus drei Schritten.

01

Stehen bleiben und atmen

Zwei Sekunden Pause wirken für dich wie eine Ewigkeit, für dein Publikum wie eine Betonung.

02

Den letzten Gedanken wiederholen

Sag deinen letzten Satz noch einmal, leicht anders formuliert. Meist kommt der Faden dabei von selbst zurück.

03

Zurück zur Kernbotschaft

Wenn nicht: Sag den einen Satz, um den es geht — „Worauf es mir ankommt, ist ...“

MERKE

Ein Blackout ist keine Blamage, sondern eine ungeplante Pause.

► ÜBUNG · DEN BLACKOUT PROBEN

Nimm drei Minuten auf und hör bewusst mitten im Satz auf. Zähle bis fünf, dann arbeite dich mit den drei Schritten zurück. Dreimal wiederholen.



Live gibt es keinen zweiten Versuch. Genau deshalb dieser Plan.

ACHTSAMKEIT

Bei dir sein — nicht erst kurz vorher

Die zwei Minuten Atmung vor dem Auftritt helfen — als Erste Hilfe, nicht als Training. Was die Grundspannung senkt, sind ein paar Minuten täglich, auch an ruhigen Tagen.

Was gemeint ist

Deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Jetzt richten: Atem, Körper, Geräusche. Ohne zu bewerten, ohne etwas erreichen zu wollen.

Was nicht gemeint ist

Kein Leerwerden im Kopf, keine Entspannung auf Knopfdruck. Gedanken dürfen kommen — du gehst nur nicht mit ihnen mit.

Warum es hier wirkt

Redeangst lebt vom Vorausdenken. Wer geübt ist, im Jetzt zu bleiben, hat weniger Katastrophenfilm im Kopf.

In kontrollierten Studien reagierte die Achtsamkeitsgruppe messbar gelassener auf Stressaufgaben mit Redeanteil. Zehn Minuten täglich reichen dafür aus.

► ÜBUNG · DREI MINUTEN, DREI SCHRITTE

Einmal täglich, feste Uhrzeit. **Minute 1:** Was ist gerade da — Gedanke, Gefühl, Körper? Nur benennen. **Minute 2:** nur der Atem, ohne ihn zu steuern. **Minute 3:** Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper ausweiten.

► ÜBUNG · DER ANKER IM ALLTAG

Nimm einen Moment, den du täglich hast: die erste Ampel, der Weg zum Drucker. Dreimal bewusst atmen, Füße spüren, zehn Sekunden.

MERKE

Atemtechnik wirkt auf den Puls, tägliche Praxis auf die Erwartung. Du brauchst beides — das Zweite wirkt länger.

BONUS

Zwanzig Satzeinstiege

Der schwerste Moment beim Sprechen ist der Anfang. Diese Einstiege nehmen dir die erste Hürde ab — nach ein paar Aufnahmen brauchst du sie nicht mehr.

- Mir ist wichtig, ...
- Heute habe ich erlebt, dass ...
- Ein Projekt, das mich beschäftigt, ist ...
- Was mir Energie gibt, ist ...
- Ein kleines Erfolgserlebnis heute war ...
- Eine Herausforderung, die ich sehe, ist ...
- Ein Thema, über das ich gern spreche, ist ...
- Wenn ich zurückblicke, denke ich an ...
- Etwas, das ich gern erkläre, ist ...
- Meine Rolle im Team ist ...
- Wenn ich in Bewegung bin, fällt mir auf ...
- Auch wenn es hier laut ist, sage ich ...
- Gerade ist es unangenehm, aber ich sage trotzdem ...
- Die wichtigste Botschaft für mein Team ist ...
- Wenn ich meiner Führung etwas erklären müsste, dann ...
- So erkläre ich ein komplexes Thema einfach: ...
- Meine größte Stärke ist ...
- Was mich antreibt, ist ...
- Ich möchte, dass andere über mich sagen ...
- Der Titel meiner Biografie wäre ...

MERKE

Ein Einstieg muss nicht originell sein. Er muss nur dafür sorgen, dass du anfängst.

SO SETZT DU SIE EIN

Such dir vor der Aufnahme einen Einstieg aus und lies ihn nicht ab. Sprich ihn laut und rede weiter, ohne zu überlegen, wohin es führt.

► ÜBUNG · ZUFALLSEINSTIEG

Zeig mit geschlossenen Augen auf die Liste. Der Satz, auf dem dein Finger landet, ist dein Thema für drei Minuten. Fünf Durchgänge.

EINORDNUNG

Wann Training nicht das richtige Mittel ist

Lampenfieber und Redeangst sind trainierbar. Es gibt aber einen Punkt, an dem ein Kommunikationstraining nicht mehr das passende Werkzeug ist — und es ist ein Zeichen von Professionalität, das zu erkennen.

► WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Sprich mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Praxis, wenn eines davon auf dich zutrifft:

- Du meidest Situationen so konsequent, dass es deine Arbeit oder dein Privatleben einschränkt.
- Die Anspannung hält tagelang vor dem Termin an und raubt dir den Schlaf.
- Du erlebst körperliche Attacken mit Herzrasen, Zittern oder dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.
- Du nutzt Alkohol oder Medikamente, um Auftritte zu überstehen.
- Die Angst besteht seit Jahren und wird trotz Übung nicht kleiner.

Das ist keine Schwelle, an der etwas mit dir nicht stimmt. Soziale Ängste sind häufig, und dafür gibt es Fachleute — wir gehören nicht dazu. Beides schließt sich aber nicht aus: Viele Teilnehmende kombinieren fachliche Begleitung mit unserem Trainingsplan.

UNSERE HALTUNG

Wir sind Coaches, keine Ärztinnen und keine Therapeuten. Wir trainieren Wirkung und stellen keine Diagnosen. Wenn wir merken, dass du an anderer Stelle besser aufgehoben bist, sagen wir das offen.

CHECKLISTE

Wo du stehst

Kreuze an, was heute schon stimmt. Was offen bleibt, ist kein Defizit, sondern deine nächste Aufgabe.

Selbstwahrnehmung

- ☐ Ich habe mich in den letzten vier Wochen sprechen gesehen.
- ☐ Ich kenne zwei Dinge, die an meinem Auftritt gut funktionieren.
- ☐ Ich unterscheide zwischen dem, was ich fühle, und dem, was man sieht.
- ☐ Ich weiß, wann meine Anspannung am höchsten ist.

Routine

- ☐ Ich spreche mindestens dreimal pro Woche frei — ohne Anlass.
- ☐ Ich habe einen festen Zeitpunkt für meine Aufnahme.
- ☐ Ich ziehe drei Minuten durch, ohne vorher zu stoppen.
- ☐ Ich sehe mir eine Aufnahme an, bevor ich sie wiederhole.

Belastung

- ☐ Ich habe schon in Bewegung oder mit hohem Puls gesprochen.
- ☐ Ich habe vor Fremden gesprochen, ohne es vorher zu üben.
- ☐ Ich habe einen Blackout bewusst geprobt.
- ☐ Ich kenne meine drei Soforthilfe-Griffe auswendig.

Wirkung

- ☐ Ich kann meine Kernbotschaft in einem Satz sagen.
- ☐ Ich spreche zum Publikum, nicht zur Folie.
- ☐ Ich habe konkretes Feedback eingeholt — nicht nur „war gut“.
- ☐ Ich sage seltener ab als vor drei Monaten.

MERKE

Ab zwölf gesetzten Haken bist du nicht mehr im Modus „Angst bewältigen“, sondern im Modus „Wirkung gestalten“.

DIE ESSENZ

Sieben Sätze, die bleiben

- 01 Redeangst ist normal, verbreitet und veränderbar.
- 02 Dein Körper macht keinen Fehler — er meldet die falsche Gefahr.
- 03 Vermeidung hilft kurz und schadet lang.
- 04 Man sieht dir deutlich weniger an, als du glaubst.
- 05 Wiederholung wirkt stärker als jede Vorbereitung.
- 06 Drei Minuten täglich schlagen eine Stunde im Monat.
- 07 Am Ende geht es nicht um Angstfreiheit, sondern um Sichtbarkeit.

DER LEITSATZ

„Ich wirke, weil ich präsent bin – nicht, weil ich perfekt bin.“



Niedersächsischer Medienpreis 2006, mit Ministerpräsident Christian Wulff. Für solche Auftritte hätte ich damals jede Ausrede genommen.

ÜBER NEOP

Wirkung mit System

NEOP steht für eine neue Ära der Präsenz. Wir glauben nicht an das nächste isolierte Training, sondern entwickeln die Ebene darunter: Präsenz, Klarheit und innere Führung.



Tim Christopher Gasse

Gründer & leitender Coach · ehem. Journalist und Moderator · Entwickler der STAGE-Methode

„Reden lernst du nur durch Reden.“

WIE WIR ARBEITEN

Statt ein Thema für ein bis drei Tage druckzubetanken, arbeiten wir mit Learning Journeys — Entwicklung über Zeit, mit Raum für Wiederholung, Reflexion und echtes Feedback. Die Presence Academy begleitet dich zwischen den Terminen.

Der alte Weg

Ein Thema, ein bis drei Tage, danach kaum Zeit zum Üben. Gearbeitet wird an Situationen — nicht an dir.

Der NEOP-Weg

Wir entwickeln die Ebene darunter: Präsenz, Klarheit, innere Führung. Verändert sich das, verändert sich deine Wirkung.

DER LEITSATZ

Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.

PROGRAMME

Drei Wege mit uns

Kein Einzeltraining von der Stange, sondern Entwicklung über Zeit — passend zu deiner Rolle und deinem Ziel.



Presence & Performance Lab

Wirkung mit System

Systemisches Kommunikationstraining für Fach- und Führungskräfte.



Speaking Leaders

Executive Presence Mentoring

1:1-Coaching für souveräne Kommunikation als Geschäftsführung oder C-Level.



The New Speaker Code

Inhouse Speaker-Ausbildung

Menschen machen den Unterschied, wenn sie Bedeutung schaffen.

MERKE

Alle drei Wege arbeiten mit demselben Prinzip: regelmäßiges Sprechen statt einmaliger Theorie. Die **Presence Academy** hält deine Aufgaben, Videos und Feedbacks an einem Ort zusammen.

Der einfachste erste Schritt ist ein Gespräch — unverbindlich und ohne Verkaufsdruck.

WAS IN ALLEN DREI WEGEN STECKT

- Ein persönlicher Trainingsplan mit klaren Schwerpunkten
- Individuelle Übungen, Skripte und Handouts
- SELFIE-Coaching als tägliches Werkzeug
- Feedback auf Skripte, Präsentationen und Videoeinreichungen

KONTAKT

Fang an zu reden — wir begleiten dich

Lass uns kurz sprechen — über deine Situation, deine nächsten Auftritte und den Weg, der zu dir passt. Unverbindlich und ohne Verkaufsdruck.

**Malena Gahr**

Deine Ansprechpartnerin

**Natalie Bertram**

Deine Ansprechpartnerin

Erstgespräch buchenOder ruf einfach an: **0800 / 88 111 80****TELEFON**

0800 / 88 111 80

WEBSEITEwww.neweraofpresence.de**E-MAIL**info@neop-consulting.de

NEOP · New Era of Presence · Wirkung mit System