



SELFIE-Coaching

Wie du dich praktisch auf wichtige
Auftritte vorbereitest



Für Fach- und Führungskräfte, die ihre wichtigsten Auftritte nicht länger nur im Kopf proben.
Kein Ratgeber zum Überfliegen — ein Arbeitspapier mit zehn Schritten, konkreten Übungen und
einer Methode, die seit 2014 in tausenden Trainings funktioniert.

Präsenz

Du bist wirklich da — schon bevor
das erste Wort fällt.

Klarheit

Du sprichst frei, auch wenn der
Faden kurz reißt.

Wirkung

Du vertraust dir selbst — nicht
deinen Zahlen und Folien.



— WORUM ES GEHT

Reden lernst du nur durch Reden

Die meisten Menschen bereiten ihre wichtigsten Auftritte ausschließlich im Kopf vor. Sie lesen, sortieren, formulieren, denken durch — und sprechen den Vortrag kein einziges Mal laut aus. Am Tag des Auftritts passiert dann etwas Entscheidendes: Es ist das erste Mal, dass die Worte tatsächlich den Mund verlassen.

Genau dort setzt das SELFIE-Coaching an. Du nimmst dein Smartphone, sprichst drei Minuten frei über ein berufliches Thema — ohne Vorbereitung, ohne Skript, ohne Schnitt. Was danach passiert, verändert deine Wirkung schneller als jede Theorie.

DER LEITGEDANKE

Wir bereiten dich nicht mental auf einen Auftritt vor. Wir bereiten dich praktisch vor.

— WAS DICH ERWARTET

- | | |
|---|--|
| ■ Warum mentale Vorbereitung nicht reicht | ■ Das Power-Intro: die ersten drei Minuten |
| ■ Der SELFIE-Kreislauf in drei Stufen | ■ Selbstbild und Fremdbild abgleichen |
| ■ Zehn Schritte mit konkreten Übungen | ■ KI als täglicher Sparringspartner |
| ■ Pausen und Denkblockaden aushalten | ■ Dein SELFIE-Check zum Ankreuzen |

Lies das Paper einmal durch. Und arbeite danach mit ihm: ein Schritt, eine Aufnahme, eine Erkenntnis. Mehr braucht es nicht.



Dein Auftritt findet nur im Kopf statt

Fachlich bist du sicher. Du kennst dein Projekt, deine Zahlen, deinen Markt. Trotzdem fühlt sich der Moment vor Publikum an, als würde jemand anderes sprechen. Der Grund ist selten fehlendes Wissen — sondern fehlende Wiederholung unter echten Bedingungen.

Reden, Präsentationen, Pitches, Meetings und Verhandlungen sind körperliche Vorgänge: Stimme, Atmung, Blick, Hände, Tempo. Nichts davon lässt sich am Schreibtisch trainieren.

DER ÜBLICHE WEG

Die mentale Probe

Du liest deine Unterlagen. Du sortierst Argumente. Du gehst den Ablauf im Kopf durch und fühlst dich vorbereitet. Geübt hast du dabei nur eines: das Denken.

DER RHETORIKHELDEN-WEG

Die praktische Probe

Du sprichst laut. Du hörst dich. Du siehst dich. Du erlebst die Situation, bevor sie stattfindet — und triffst deine Unsicherheit dort, wo sie folgenlos bleibt.

MERKE

Der Auftritt beginnt nicht auf der Bühne. Er beginnt bei der ersten Wiederholung, die du wirklich ausgesprochen hast.

► REFLEXION · DER EHRliche RÜCKBLICK

Denk an deinen letzten wichtigen Auftritt. Wie oft hast du ihn vorher laut durchgesprochen — nicht gedacht, sondern wirklich gesprochen? Bei den meisten steht an dieser Stelle eine Null. Genau das ist der Punkt, an dem Vorbereitung theoretisch bleibt.



Niemand lernt Skifahren im Theoriezimmer

Bei jeder anderen Fertigkeit ist uns völlig klar, dass Wissen allein nicht reicht. Nur beim Sprechen glauben wir, Vorbereitung fände am Schreibtisch statt. Drei Vergleiche, die das sofort auflösen.

Kochen

Vor einem anspruchsvollen Gericht lernst du das Rezept nicht auswendig. Du stehst am Herd — und merkst dort, was wirklich schwierig ist.

Skifahren

Wer Skifahren lernen will, geht auf die Piste. Nicht in ein Theoriezimmer und nicht nur auf ein Video-Portal.

Einparken

Rückwärts einparken lernst du nicht durch Zusehen. Du brauchst eigene Fahrpraxis — am besten regelmäßig.

MERKE

Sprechen ist eine Fertigkeit, keine Wissensfrage. Und Fertigkeiten entstehen ausschließlich durch Wiederholung.

Das erklärt auch, warum klassische Trainings oft verpuffen: Ein bis drei Tage Druckbetankung, danach kaum Gelegenheit zum Üben. Das SELFIE-Coaching dreht das Verhältnis um. Wenige Minuten, dafür regelmäßig — und immer mit echtem Sprechen.

► REFLEXION · DIE EIGENE ANALOGIE

Denk an eine Fertigkeit, die du wirklich beherrschst. Wie viele Stunden hast du dafür geübt — und wie viele Stunden hast du bisher freies Sprechen geübt? Der Vergleich erklärt fast alles.

Seit 2014 dieselbe Methode

Das SELFIE-Coaching ist keine Idee aus einem Trendreport. Ich habe es 2014 als Gründer der Rhetorikhelden entwickelt und seitdem in tausenden Video-Coachings mit Fach- und Führungskräften geschärft. Heute ist es der Kern jeder Ausbildung bei den Rhetorikhelden.



Aus mehr als zehn Jahren Trainingspraxis: digitales Rhetoriktraining bei den Rhetorikhelden.

MERKE

Die Technik hat sich verändert, das Prinzip nicht: Du lernst am schnellsten von der einzigen Person, die immer dabei ist — dir selbst.



Der SELFIE-Kreislauf

Die Methode besteht aus drei Bewegungen. Sie sind bewusst klein gehalten, damit du sie im Alltag wirklich durchhältst.

ERLEBEN

VERÄNDERN

01

Aufnehmen

Drei Minuten frei sprechen, ohne Skript und ohne Schnitt. Du erlebst die Situation körperlich, statt sie nur zu denken.

02

Ansehen

Du siehst dich so, wie andere dich sehen. Selbstbild und Fremdbild rücken zusammen — meist deutlich positiver, als du erwartest.

03

Anpassen

Eine Erkenntnis, eine neue Aufnahme. Keine Liste mit zwölf Vorsätzen, sondern ein einziger bewusster Unterschied.

MERKE

Der Kreislauf endet nie. Genau das macht ihn zur Routine — und Routine ist die Grundlage von Souveränität.

► ÜBUNG · DER ERSTE DURCHLAUF

Führe den Kreislauf heute einmal komplett durch: aufnehmen, ansehen, eine Sache verändern, erneut aufnehmen. Insgesamt zehn Minuten.



Zehn Schritte, die deine Wirkung verändern

Jeder Schritt ist klein genug, um ihn heute umzusetzen — und wichtig genug, um etwas zu verändern. Zu jedem Schritt gehört eine konkrete Übung.

01

Das Setup

Smartphone, Stick, kein Aufwand

06

Der Gedankensprung

Wenn der nächste Gedanke fehlt

02

Das Thema

Was ohnehin bei dir ansteht

07

Der Fokus

Vom Was zum Wie

03

Der Start

Drei Minuten ohne Vorbereitung

08

Der Blick

Nur die letzte Aufnahme ansehen

04

Die Regel

Niemals vorzeitig stoppen

09

Die Bewertung

Ehrlich auf einer Skala von 1 bis 10

05

Die Pause

Stille aushalten lernen

10

Die Wiederholung

Aus Routine wird Selbstvertrauen

MERKE

Arbeite die Schritte nicht ab. Wiederhole sie. Der Unterschied entsteht nicht beim ersten Mal, sondern beim zwanzigsten.

01

Das Setup: Smartphone in die Hand

Du brauchst kein Studio. Ein Smartphone genügt. Halte es selbst in der Hand oder nutze einen einfachen Selfie-Stick mit Stativfuß — das kostet wenig und erspart dir die Suche nach einem Regal, auf das du das Handy stellen kannst. Je kürzer der Aufbau, desto häufiger übst du. Und die Häufigkeit entscheidet, nicht die Bildqualität.

► ÜBUNG · DER ZWEI-MINUTEN-AUFBAU

Richte deinen Platz einmal fest ein: Stativ, Blickhöhe, Licht von vorn. Miss die Zeit vom Impuls bis zur laufenden Aufnahme. Ziel: unter zwei Minuten.

02

Das Thema: Was ohnehin ansteht

Nimm kein Fantasiethema. Nimm das Projekt, den Pitch, die Zahlen oder die Situation, die dich gerade wirklich beschäftigt — am besten die, vor der du ein wenig Respekt hast. Genau dort entsteht der Übertrag in deinen Alltag.

► ÜBUNG · DIE DREI KANDIDATEN

Schreibe drei berufliche Themen auf, die in den nächsten vier Wochen anstehen. Beginne mit dem, bei dem dein Puls schon beim Aufschreiben am höchsten war.

MERKE

Der Aufwand entscheidet über die Häufigkeit. Und die Häufigkeit entscheidet über deine Wirkung.



03

Der Start: Drei Minuten ohne Vorbereitung

Drücke auf Aufnahme und sprich los. Keine Stichpunkte, keine Probe im Kopf, kein Anlauf. Die ersten Sekunden fühlen sich unangenehm an — das ist kein Fehler, sondern der eigentliche Trainingsreiz. Du trainierst genau den Zustand, der dich im Ernstfall überrascht.

► ÜBUNG · DER KALTSTART

Starte die Aufnahme, ohne vorher den ersten Satz zu formulieren. Sprich drei Minuten. Notiere danach in einem einzigen Wort, wie sich die erste Minute angefühlt hat.

04

Die Regel: Niemals vorzeitig stoppen

Nicht stoppen, weil du stockst. Nicht, weil ein Ähm kommt. Nicht, weil ein Satz holprig klingt. Nicht, weil du dich unvorbereitet fühlst. Wer nach dem ersten Haker neu beginnt, trainiert Abbrüche — und verliert schnell die Motivation. Zieh jede Aufnahme bis zum Ende durch.

► ÜBUNG · DURCHZIEHEN

Nimm dir fest vor: Diese Aufnahme wird beendet, egal was passiert. Wenn du abbrechen willst, sprich stattdessen den nächsten Satz bewusst langsamer.

MERKE

Der unangenehme Moment ist nicht das Hindernis. Er ist die eigentliche Übung.



05

Die Pause: Stille aushalten lernen

Die Pause ist das stärkste rhetorische Mittel — und das unangenehmste. In deinem Kopf dauert eine Sekunde Stille eine Ewigkeit, für dein Publikum ist sie ein Moment zum Mitdenken. Im SELFIE-Coaching übst du genau das: schweigen, atmen, weitersprechen — ohne die Lücke mit Füllwörtern zu stopfen.

► ÜBUNG · DIE DREI SEKUNDEN

Baue in deine nächste Aufnahme bewusst drei Pausen von je drei Sekunden ein. Sieh dir die Stellen danach an: Sie wirken fast immer souveräner, als sie sich angefühlt haben.

06

Der Gedankensprung: Wenn nichts kommt

Irgendwann fehlt der nächste Gedanke oder du gerätst durcheinander. Das passiert jedem, in jeder echten Situation. Entscheidend ist nur, ob du ins Gedankenkarussell kippst — oder ruhig bleibst, den letzten Satz aufgreifst und weitergehst.

► ÜBUNG · DER ANKER-SATZ

Lege dir einen Satz zurecht, mit dem du jederzeit weiterkommst, zum Beispiel: „Der wichtigste Punkt dabei ist ...“ Übe ihn in der nächsten Aufnahme dreimal aktiv ein.

MERKE

Stille wirkt nach außen souverän — auch dann, wenn sie sich innen endlos anfühlt.



07

Der Fokus: Vom Was zum Wie

In der Vorbereitung dreht sich alles um Inhalte. In der Wirkung entscheidet etwas anderes: Tempo, Betonung, Blick, Haltung, Hände. Sobald du im Tunnel deiner Fakten bist, verlierst du den Kontakt zum Raum. Das SELFIE-Coaching zieht deine Aufmerksamkeit zurück auf das Wie.

► ÜBUNG · DER STUMME DURCHLAUF

Sieh dir deine Aufnahme einmal komplett ohne Ton an. Achte nur auf Haltung, Hände und Gesicht. Notiere anschließend eine einzige Beobachtung.

08

Der Blick: Nur die letzte Aufnahme

Sieh dir nicht jeden Versuch an. Nimm mehrfach auf und schau dir ausschließlich den letzten Durchlauf an — dort steckt bereits alles, was du in den Wiederholungen gelernt hast. Alles andere kostet nur Zeit und Nerven.

► ÜBUNG · DREIMAL AUFNEHMEN, EINMAL ANSEHEN

Nimm dasselbe Thema dreimal hintereinander auf. Sieh dir danach nur die dritte Aufnahme an — und vergleiche sie mit deinem Gefühl während der ersten.

MERKE

Wirkung entsteht im Wie. Das Was hast du ohnehin im Griff.

09

Die Bewertung: Ehrlich von 1 bis 10

Bewerte dich auf einer Skala von 1 bis 10 — nicht den Inhalt, sondern die Wirkung. Wie klar war das? Wie persönlich? Wie verständlich? Wie stimmig hat es sich angefühlt? Du bist dein größter Kritiker. Genau deshalb bist du auch dein wichtigster Coach.

► ÜBUNG · DIE VIER WERTE

Vergib nach jeder Aufnahme vier Werte von 1 bis 10: Klarheit, Persönlichkeit, Verständlichkeit, Stimmigkeit. Notiere nur den niedrigsten — daran arbeitest du in der nächsten Runde.

10

Die Wiederholung: Aus Routine wird Vertrauen

Ein einzelnes Video verändert wenig. Zwei kurze Einheiten pro Woche verändern viel. Nach wenigen Durchgängen verschwindet das Gefühl, vor der Kamera ein Fremdkörper zu sein — und mit ihm ein großer Teil des Lampenfiebers.

► ÜBUNG · ZWEI FESTE TERMINE

Trage dir zwei Termine à zehn Minuten pro Woche in den Kalender ein. Behandle sie wie einen Kundentermin: nicht verschiebbar.

MERKE

Zweimal zehn Minuten pro Woche verändern mehr als ein ganzer Trainingstag im Jahr.

Die ersten drei Minuten entscheiden

Unsicherheit, Lampenfieber und Selbstzweifel sind am Anfang am größten. Wenn der Einstieg sitzt, läuft der Rest meist wie von selbst. Deshalb trainierst du im SELFIE-Coaching immer wieder dieselben ersten drei Minuten — und nicht den ganzen Vortrag.



SELFIE-Coaching im Training: der Einstieg, immer wieder gesprochen und gemeinsam ausgewertet.

MERKE

Der erste Eindruck zählt — der letzte bleibt hängen. Sei genau in diesen beiden Momenten bei dir selbst und nicht bei Zahlen, Daten und Fakten.

► ÜBUNG · DER EINSTIEG IM LOOP

Nimm nur deinen Einstieg auf: eine Minute, dasselbe Thema, jedes Mal neu formuliert. Schon nach vier bis fünf Durchläufen spürst du die Veränderung — der Start sitzt, ohne dass du einen einzigen Satz auswendig gelernt hast.

Du wirkst besser, als du glaubst

Der wichtigste Effekt der Methode ist kein Trick, sondern ein Abgleich: Was du an dir wahrnimmst, ist fast nie das, was bei anderen ankommt.



Drei Minuten, ein Smartphone, kein Schnitt — so sehen SELFIE-Aufnahmen aus.

SELBSTBILD

Was du siehst

Zu schnell, zu viele Ähms, zu unruhige Hände. Dein Selbstbild ist nach einem Auftritt fast immer strenger als die Realität.

FREMDBILD

Was andere sehen

Puls, Nervosität und innere Pausen bleiben für dein Publikum meist unsichtbar. Was ankommt, ist Haltung — nicht Perfektion.

MERKE

Dein innerer Kritiker wird vom Gegner zum wichtigsten Coach — sobald er sieht, was wirklich passiert.



Vier Sätze, die dich ausbremsen

Fast jede Redehemmung steckt in einem dieser vier Sätze. Keiner davon ist ein Fakt. Alle vier sind Glaubenssätze — und Glaubenssätze lassen sich durch Erfahrung überschreiben.

„Ich kann nicht frei reden“

Du hast freies Reden nie geübt, sondern Inhalte. Das sind zwei völlig verschiedene Fertigkeiten.

„Ich muss perfekt vorbereitet sein“

Perfekte Vorbereitung erzeugt Abhängigkeit von Material. Sicherheit entsteht durch Wiederholung, nicht durch Vollständigkeit.

„Ich habe kein Redetalent“

Präsenz ist keine Begabung, sondern ein Muskel: trainierbar, messbar und in wenigen Wochen spürbar.

„Nur Manager können das“

Souveränität hängt nicht an der Rolle, sondern an der Anzahl der Situationen, die du schon durchgestanden hast.

MERKE

„Ich kann nicht so gut präsentieren“ ist kein Fakt. Du hast bisher nur nicht gezielt und in Ruhe trainiert.



Eine Methode, alle Situationen

Wir trainieren Menschen und keine Situationen. Deshalb funktioniert das SELFIE-Coaching überall dort, wo du sprichst — die Vorbereitung bleibt immer dieselbe.

Freie Rede

Stegreif, Grußwort,
spontaner Wortbeitrag im
Meeting.

Präsentation

Der Einstieg, die
Übergänge und der
Schluss ohne Folien.

Pitch

Kurz, verdichtet und auf
den Punkt — inklusive
Selbstvorstellung.

Verhandlung

Position ruhig vertreten,
Pausen halten, nicht
rechtfertigen.

Q&A

Kritische Fragen laut
beantworten, bevor sie
wirklich gestellt werden.

Kamera & Video

Online-Meeting,
Videobotschaft,
Interview, Social Media.

MERKE

Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.

► ÜBUNG · DER SITUATIONSTEST

Wähle das Einsatzfeld, das dir am unangenehmsten ist. Nimm genau dazu deine nächsten drei Minuten auf.



Sprich mit der KI, statt zu tippen

Das SELFIE-Coaching trainiert deine Wirkung. Die KI trainiert deine Gedanken. Nutze den Audiomodus deines Chatbots und sprich fünf Minuten am Stück über das Thema deiner nächsten Rede — laut, zusammenhängend und ohne Notizen. Artikuliere deine Prompts wie Gedanken: klar, bewusst, präzise.

Rede-Feedback

Struktur, Füllwörter und Klarheit direkt nach dem Sprechen.

Schlagfertigkeit

Kritische Fragen im Audiomodus, spontan beantwortet.

Kernbotschaft

Gemeinsam verdichten, bis ein Satz genügt.

SECHS SATZANFÄNGE FÜR DEINE KI-ÜBUNG

„Mein zentrales Ziel für diesen Vortrag ist ...“

„Die drei Kernbotschaften, die ich vermitteln möchte, sind ...“

„Wenn jemand nur einen Punkt mitnimmt, dann ...“

„Das größte Missverständnis, das ich aufklären will, lautet ...“

„Ein Gegenargument, das ich kenne, lautet ... – und meine Antwort darauf ist ...“

„Mein Power-Intro für diese Präsentation könnte so klingen: ...“

► ÜBUNG · FÜNF MINUTEN AM STÜCK

Sprich fünf Minuten im Audiomodus über dein nächstes Thema. Lass dir danach deine drei Kernbotschaften zurückspeiegeln — und nimm sie im SELFIE-Coaching auf.



— ZUM AUSDRUCKEN & ANKREUZEN

Dein SELFIE-Check

Vor jeder Trainingseinheit und vor jedem wichtigen Auftritt: Alle Punkte, die den Unterschied machen — auf einen Blick.

SETUP

- ☐ Smartphone ist griffbereit
- ☐ Stativ oder Stick steht
- ☐ Licht kommt von vorn
- ☐ Ort ist ungestört
- ☐ Aufbau unter zwei Minuten

AUFNAHME

- ☐ Thema aus dem echten Alltag
- ☐ Start ohne Stichpunkte
- ☐ Mindestens drei Minuten
- ☐ Kein vorzeitiges Stoppen
- ☐ Pausen bewusst ausgehalten

AUSWERTUNG

- ☐ Nur die letzte Aufnahme
- ☐ Fokus auf das Wie
- ☐ Wirkung von 1 bis 10 bewertet
- ☐ Genau eine Erkenntnis notiert
- ☐ Fair bewertet, nicht hart

ROUTINE

- ☐ Zwei feste Termine pro Woche
- ☐ Durchlauf vor jedem Termin
- ☐ Power-Intro wiederholt
- ☐ Ein Video pro Monat geteilt
- ☐ Fortschritt über vier Wochen

DER MASSSTAB

Wenn du drei Minuten frei über dein Thema sprechen kannst, ohne zu stoppen, bist du besser vorbereitet als mit jeder fertigen Folie.



— DIE ESSENZ

Vertraue dir, nicht den Zahlen

Am Ende geht es nicht umameratechnik und nicht um Rhetoriktricks. Es geht um eine einzige Verschiebung: weg vom Vertrauen in Material, hin zum Vertrauen in dich.

Sicherheit

Du hast die Situation schon erlebt, bevor sie stattfindet. Das nimmt ihr die Überraschung.

Souveränität

Pausen, Ähms und Denkpausen bringen dich nicht mehr aus dem Konzept. Du kennst sie bereits.

Präsenz

Du bist bei dir und bei deinem Publikum — statt im Tunnel deiner Folien.

UND JETZT

Nimm dir heute drei Minuten. Nicht zum Nachdenken — zum Sprechen. Alles Weitere ergibt sich aus der Wiederholung.

Wenn du dich selbst überzeugst, überzeugst du auch Kundinnen, Kunden und Kolleginnen und Kollegen. Genau dafür ist diese Methode gemacht.

► ÜBUNG · DIE NÄCHSTEN DREI MINUTEN

Leg dieses Paper zur Seite. Nimm dein Smartphone. Sprich drei Minuten über das Thema, das diese Woche bei dir ansteht. Alles Weitere ergibt sich daraus.

Die Rhetorikhelden

Die Rhetorikhelden entwickeln Kommunikation dort, wo sie entsteht: im Menschen. Gegründet 2014 von Tim Christopher Gasse — ehemaliger Journalist und Moderator. Heute sind die Rhetorikhelden eine Marke der NEOP Consulting, New Era of Presence.

Das SELFIE-Coaching ist fester Bestandteil der Live-Calls im Presence & Performance Lab: Du bringst deine Aufnahme mit, wir schauen gemeinsam hin — ehrlich, konkret und ohne Show. Zwischen den Terminen trainierst du eigenständig weiter.



Tim Christopher Gasse

Gründer und leitender Coach der Rhetorikhelden

Entwickelt das SELFIE-Coaching seit 2014 und arbeitet mit Fach- und Führungskräften an ihrer Wirkung vor Publikum und Kamera.

MERKE

Wir trainieren Menschen. Und keine Situationen.

#KeinerHELDdichauf

Unser Anspruch: sofort an deiner Präsenz, Klarheit und Wirkung arbeiten. Denn Rhetorik ist das entscheidende Element für sicheres, souveränes Auftreten im Job.

Deine Ansprechpartnerinnen für Termine, Programme und Inhouse-Anfragen: **Malena Gahr** und **Natalie Bertram**.

— SO GEHT ES WEITER

Drei Wege zu mehr Präsenz

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



PRESENCE AND **PERFORMANCE LAB**

Presence & Performance Lab

→ Wirkung mit System

Systemisches Kommunikationstraining für Fach- und Führungskräfte — mit Live-Calls und SELFIE-Coaching.



SPEAKING — LEADERS —

Speaking Leaders

→ Executive Mentoring

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



THE NEW **SPEAKER CODE**

The New Speaker Code

→ Inhouse-Ausbildung

Speaker-Ausbildung im Unternehmen. Menschen machen den Unterschied, wenn sie Bedeutung schaffen.

MERKE

Der einfachste erste Schritt ist kein Vertrag, sondern ein Video: dein SELFIE-Coaching und eine ehrliche Ersteinschätzung.

Alle Programme bauen auf derselben Grundlage auf — praktisch statt theoretisch, mit echten Auftrittssituationen aus deinem Arbeitsalltag.



Vom ersten Video zur Routine

Die drei Minuten kannst du ab heute allein aufnehmen. Richtig wirksam wird das SELFIE-Coaching mit Begleitung: In allen drei Programmen übst du zwischen den Terminen — und in den Live-Calls schauen wir gemeinsam auf deine Aufnahmen.



PRESENCE ACADEMY

Deine E-Learning-Plattform zu jedem Programm: Videoimpulse, Übungen und deine SELFIE-Aufnahmen an einem Ort — jederzeit abrufbar, auch zwischen den Live-Calls.

Malena Gahr und Natalie Bertram

deine Ansprechpartnerinnen bei den Rhetorikhelden

[Erstgespräch buchen](#)

TELEFON

0800 / 88 111 80

WEBSEITE

neweraofpresence.de

E-MAIL

info@neop-consulting.de