

Die Betriebsanleitung fürs Lab.

Zehn Schritte, in dieser Reihenfolge.

Das Lab ist kein Seminar. In klassischen Formaten steht die Agenda fest, bevor du den Raum betrittst: ein Thema, zwei Tage, ein Ablaufplan für alle. Hier läuft es umgekehrt. Das System wartet auf deine Themen und arbeitet an dem, was bei dir in den nächsten Wochen ansteht.

Genau deshalb stehen die Teilnehmerinformationen am Anfang: Fünf Dokumente erklären, wie dieses Format funktioniert und wie du es für dich nutzt, der Einführungskurs in der Presence Academy sagt dasselbe in kurzen Videos. Einmal quer lesen genügt. Welches Dokument welche Frage beantwortet, steht in der Übersicht auf der letzten Seite.

Und eine Rechnung läuft die ganze Laufzeit mit: **Je konsequenter du diese zehn Schritte gehst, desto mehr nimmst du am Ende mit.** Nicht nur bei dem Thema, mit dem du gekommen bist, sondern auch in Bereichen, die heute noch gar nicht auf deinem Zettel stehen.

EINMALIG · ZUM START

Drei Schritte, in dieser Reihenfolge — ausführlich beschrieben in „Der Start ins Lab“. Sie sind die Grundlage dafür, dass das System dich findet.

☐ 01 Leg dein Profil an.

Zehn Fragen zu deiner Person — sichtbar nicht nur für uns, sondern für alle Teilnehmenden. Kein Bewerbungsbogen, antworte persönlich und gern mit einem Augenzwinkern. Dein Profil ist der Grund, warum wir uns die Vorstellungsrunde sparen, und der schnellste Weg zu Sparringspartnern mit ähnlichen Themen.

RUND 15 MINUTEN · PRESENCE ACADEMY

☐ 02 Nimm deine Startaufnahme auf.

Ein Selfie-Video mit dem Handy, **ein bis drei Minuten**: Name, Unternehmen, Funktion und zwei Satzanfänge. Perfektion ist ausdrücklich nicht erwünscht. Leg dir dafür einen Ordner an und lösche nichts — jede Aufnahme bleibt, von der ersten an. Der Vergleich mit ihr ist später dein stärkster Beleg für die eigene Entwicklung.

1 BIS 3 MINUTEN · ACADEMY ODER WHATSAPP

☐ 03 Beschreib deine Zielsituation.

Der entscheidende der drei Schritte und dein Leitfaden für alles, was danach kommt. Drei Ziele sind gut, fünf sind das Maximum. Zu jedem Ziel gehört die Situation, in der es sich zeigen soll: „in Pitch-Präsentationen souveräner wirken“ statt „souveräner wirken“. Boardroom, Konfliktgespräch, Kamera, Quartalsrunde — die Situation genügt. Danach richtet sich alles Weitere: worauf wir dich in Calls und Workshops ansprechen, welche Papers und Kurse zu dir gehören, worauf wir bei deinen Aufnahmen achten.

RUND 10 MINUTEN · PRESENCE ACADEMY

☐ **04 Bring deine Fragen in die Live-Calls.**

Kein Trainermonolog, keine feststehende Agenda. Wir klären deine konkreten Anwendungsfälle: die Präsentation am Donnerstag, das Gespräch, das du vor dir herschiebst, die Frage, die morgen garantiert kommt. Du bereitest nichts vor — du bringst mit, was ohnehin auf dem Tisch liegt. Weißt du nicht, wohin dein Thema gehört: Micro Mentoring am Montag.

MICRO MENTORING MONTAGS 18:00 · IMPACT CALL DIENSTAGS 10:00 UND 16:00 · ALLE CALLS AUFGEZEICHNET

☐ **05 Nimm die Mindset Calls dazu.**

Technik allein trägt nicht. Was dich im entscheidenden Moment bremst, sitzt tiefer: Vorbereitung, die nie fertig wird, Anspannung, Druck, Lampenfieber, das Grübeln danach. Genau daran arbeitet der Mindset Call — an deinen Zielsituationen, nicht an Beispielen. Auch wenn du damit heute wenig anfangen kannst: Nach unserer Erfahrung verändert sich hier mehr als durch jede weitere Technik.

MINDSET CALL DONNERSTAGS 10:00 UND 16:00

☐ **06 Nutze die Präsenz-Workshops, wenn du sie brauchst.**

Kein Pflichttermin, sondern der Ort für alles, was sich digital nicht klären lässt: der Raum, die Bühne, der Konferenztisch, das Gegenüber auf zwei Metern. Hier trainierst du deine anstehenden Termine praktisch — mit Aufnahme, Feedback und sofortiger Wiederholung. Presence Day: wie du wirkst, bevor du sprichst. Performance Day: wie du wirkst, wenn du lieferst. Vor einem wichtigen Auftritt mindestens **7 Tage** Abstand einplanen.

2x IM MONAT IN HANNOVER · 9-17 UHR · ANMELDUNG IN DER PRESENCE ACADEMY

☐ **07 Greif regelmäßig zum Handy: SELFIE-Coaching.**

Die Methode, die unter allem liegt: aufnehmen, ansehen, anpassen. Drei Minuten Rede, Gesprächseinstieg oder Präsentation, dann eine Erkenntnis und eine neue Aufnahme. Der Abgleich von Selbstbild und Fremdbild ist der schnellste Hebel für souveränes Auftreten — du siehst den Unterschied, statt ihn zu glauben. Je öfter du das machst, desto sicherer gehst du am Ende aus dem Lab.

☐ **08 Hol dir Feedback darauf.**

Jederzeit, ohne Termin und ohne Anmeldung: Schick deine Aufnahme mit einer klaren Frage an WhatsApp **01520 / 6189964** oder in die Presence Academy — du bekommst eine persönliche Rückmeldung. Genauso gehen Mitschnitte echter Auftritte, Foliensätze, Skripte und Gesprächsleitfäden. Es gibt keine Sprechzeiten und keine Obergrenze. Interne Unterlagen, die dein Unternehmen nicht herausgibt, bleiben bei dir.

☐ **09 Hol dir die Grundlagen aus der Academy.**

Presence Papers, Videokurse und alle Aufzeichnungen liegen rund um die Uhr bereit — auch sonntagabends um zehn. Die Videokurse sind **ab September 2026** vollständig neu produziert. Dazu die Profile der anderen: Wer an einem ähnlichen Thema arbeitet, ist oft der schnellste Sparringspartner. Ist ein Thema zu persönlich für die Gruppe, buch eine 1:1-Session.



10 Denk dran: Es ist ein Labor.

Keine Fehler, nur Ergebnisse. Probier die Version, die du dich im Meeting nicht traust, und geh über deine Grenze statt an ihr entlang. Was dir heute im Weg steht — dich rechtfertigen, wichtige Sätze weichmachen, unter Druck schneller werden — hast du dir in Strukturen angewöhnt, in denen es einmal sinnvoll war. Der Ort zum Ausprobieren ist das Lab, nicht der Ernstfall.

Du kannst jederzeit einsteigen

Es gibt keinen Kursbeginn und keinen Jahrgang. Neue Teilnehmende kommen laufend dazu — das funktioniert, weil es keinen Lehrplan gibt, den man von vorn anfangen müsste. Jeder Call startet mit den Themen der Anwesenden, alle Aufzeichnungen und Unterlagen liegen in der Presence Academy. Verpassen kannst du hier nichts.

Du wartest auf nichts.

Du beginnst, wenn dein Thema ansteht, nicht wenn ein Kurs startet. Der nächste Call gehört dir genauso wie allen anderen.

Du profitierst von den Erfahrenen.

Wer länger dabei ist, hat Situationen hinter sich, die bei dir erst anstehen — und sagt dir, was funktioniert hat. Ihre Profile liegen in der Academy.

Und sie profitieren von dir.

Neue Fälle, neue Perspektiven, ein Publikum, das noch nicht eingespielt ist. Genau davon lebt eine Gruppe, in der geübt wird.

Anfangen kannst du sofort.

Startaufnahme mit dem Handy, ab damit an WhatsApp 01520 / 6189964. Ohne Termin, ohne Zugangsdaten, zu jeder Uhrzeit.

Drei Regeln, die überall gelten

Die Zielsituation ist der Anker.

Sie entscheidet, worauf wir dich in Calls und Workshops ansprechen und welche Papers, Kurse und Workshoptage wir dir empfehlen.

Zu jedem Ziel gehört eine Situation, kein Datum.

Boardroom, Konfliktgespräch, Kamera, Quartalsrunde — die Situation genügt. Ein Termin ist willkommen, Pflicht ist er nicht.

Jede Aufnahme wird aufbewahrt.

Von der Startaufnahme an, auch die unangenehmen. Der Vergleich mit ihr ist der stärkste Beleg für deine Entwicklung.

Was wo steht

Der Start ins Lab	Die drei Schritte im Detail: Profil, Startaufnahme, Zielsituation — mit allen Fragen und Satzanfängen.
Live-Calls im Lab	Die drei Formate, die Zeiten, wer dabei ist und welcher Call zu welchem Thema gehört.
Präsenz-Workshops im Lab	Presence Day und Performance Day, der Ablauf eines Tages, was du mitbringst, Anfahrt und Verpflegung.
Zwischen den Terminen	Was dir zwischen zwei Terminen zur Verfügung steht: Presence Papers, Videokurse, Aufzeichnungen, Profile, 1:1-Session.
Feedback jederzeit	Wie du aufnimmst, was du schicken kannst, was du zurückbekommst und wo es hingeht.
Einführungskurs	Dieselben Inhalte als kurze Videos in der Presence Academy. Für alle, die lieber hören als lesen.

Ort und Organisation

VOR ORT	NEOP Academy, Gerberstraße 3a, 30169 Hannover. 4 Parkplätze vor dem Haus, wer zuerst kommt, parkt zuerst. Getränke, Kaffee und Snacks sind inklusive, Mittagessen nach Absprache.
TERMINE	presence-academy.com und im Portal der Presence Academy.
WENN DU HÄNGST	Schreib Malena oder Natalie — auch bei der Frage, welcher Call gerade der richtige ist.

Telefon 0800 / 88 111 80 · **WhatsApp** 01520 / 6189964 · malena@neop-consulting.de · natalie@neop-consulting.de

PRESENCE & PERFORMANCE LAB · NEOP ACADEMY · WWW.PRESENCE-PERFORMANCE-LAB.DE