



**PRESENCE AND
PERFORMANCE LAB**

NEW ERA OF PRESENCE



PRESENCE & PERFORMANCE LAB · NEOP ACADEMY · HANNOVER

PRÄSENZ-WORKSHOPS IM LAB

Zweimal im Monat. Ernstfall statt Seminarraum.

In den Live-Calls legst du die Grundlage. In den Präsenz-Workshops setzt du sie unter realen Bedingungen um: im Raum, vor echtem Publikum, mit Kamera und Gegenwind – und mit **Feedback** in dem Moment, in dem es passiert.

2× pro Monat vor Ort

Presence Day + Performance Day

9–17 Uhr · Kaffee ab 8:30

max. 10 Teilnehmende



NEW ERA OF PRESENCE | WIRKUNG MIT SYSTEM. PRÄSENZ IM MOMENT.

WARUM WIR DAFÜR IN EINEN RAUM GEHEN

Wirkung entsteht im Raum. Nicht im Konzept.

Struktur, Botschaft und Formulierung kannst du digital entwickeln. Wie du wirkst, wenn dich zwölf Menschen ansehen, entscheidet sich woanders: in deinem Körper, in deiner Stimme, in den drei Sekunden Stille, bevor du anfängst. Dafür gibt es die Präsenz-Workshops.

01 Keine Vorstellungsrunde. Die Agenda bist du.

Wer du bist und woran du arbeitest, liegt vorher in der Academy. Der Tag startet deshalb nicht mit einer Runde, sondern mit deinem Thema.

02 So schnell wie möglich in die Übung

Kein Vortrag, keine Aufwärmphase aus Höflichkeit. Deine erste Sequenz steht, bevor der Kopf sich einen Plan zurechtgelegt hat.

03 Die Gruppe ist dein Publikum

Sie hört zu, reagiert und sagt dir, was ankommt. Das Feedback der anderen Teilnehmenden ist oft der wertvollste Teil des Tages — nicht nur das der Trainer:innen.

04 Die Kamera läuft mit

Wir nehmen deine Sequenzen auf. Der Abgleich von Selbstbild und Fremdbild ist der schnellste Hebel für souveränes Auftreten — du siehst den Unterschied, statt ihn zu glauben.

05 Wir unterbrechen, du wiederholst, wir erhöhen den Druck

Feedback kommt in dem Moment, in dem es zählt. Danach dieselbe Passage noch einmal — mit Zeitlimit, Zwischenfragen, Widerspruch. Wer unter Druck stabil bleiben will, muss unter Druck geübt haben.

06 Du gehst mit einer Version raus, die trägt

Kein Blatt voller Vorsätze, sondern ein Einstieg, eine Struktur oder eine Antwort, die im Raum funktioniert hat. Dazu Menschen, mit denen du danach im Austausch bleibst.

Hier trainieren wir keine Online-Formate. Virtuelle Präsenz, Kamerawirkung im Call und die Moderation digitaler Meetings gehören in die Live-Calls — dort trainieren wir sie konsequent im digitalen Raum. Vor Ort geht es um den echten Raum: Bühne, Konferenztisch, Verhandlung.

DER KREISLAUF

Vom Live-Call in den Workshop. Und zurück.

Presence Papers und Videokurse in der Presence Academy sind das Fundament, die Live-Calls die Vorbereitung. Hier setzt du beides unter realen Bedingungen um — und nimmst mit, was auffällt, in den nächsten Call.

ZWEI TERMINE IM MONAT

Ein Tag für deine Präsenz. Ein Tag für deine Performance.

Die beiden Tage stellen unterschiedliche Fragen: **Wie wirkst du, bevor du sprichst?** Und: **Wie wirkst du, wenn du lieferst?** Sie bauen aufeinander auf, lassen sich aber einzeln nutzen — du wählst nach deiner aktuellen Situation.

TERMIN 1

Presence Day

Wie du wirkst, bevor du sprichst.



**Timo
Sternemann**



**Katharina
Naumann**

Präsenz ist keine Technik, sondern ein Zustand: Aufmerksamkeit, Haltung, Ausstrahlung und die Fähigkeit, mit Menschen wirklich in Kontakt zu gehen.

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Moment
- Körpersprache, Haltung, Ausstrahlung
- Beziehung, Resonanz und Ko-Präsenz im Raum
- Innere Klarheit und Stabilität unter Druck

TERMIN 2

Performance Day

Wie du wirkst, wenn du lieferst.



**Tim Christopher
Gasse**



**Katharina
Naumann**

Hier geht es um den Auftritt selbst: Struktur, Stimme, Bühne, Kernbotschaft — und um die Momente, in denen es kritisch wird.

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

Für wen die Workshops besonders gemacht sind. Für Menschen, die viel in Präsenz reden, präsentieren und verhandeln: in Konferenzräumen, auf Bühnen, an Verhandlungstischen. Wer überwiegend digital auftritt, arbeitet vor allem in den Live-Calls.

BEVOR DU DAS ERSTE MAL KOMMST

Drei Dinge. Zusammen rund 30 Minuten.

- 01 Dein Profil** — Rolle, Themen, was in den nächsten Wochen ansteht. Sichtbar für die Gruppe, damit wir die Vorstellungsrunde weglassen können.
- 02 Deine Startaufnahme** — 60 Sekunden mit dem Handy. Nicht schön, sondern ehrlich. Diese Aufnahme siehst du am Ende deiner Laufzeit wieder.
- 03 Deine Zielsituation** — deine drei wichtigsten Ziele und die Situationen, in denen sie sich zeigen sollen: Pitch, Boardroom, Konfliktgespräch, Kamera.

DIE TOP 10 PRESENCE

Zehn Formen von Präsenz. Und wo wir sie trainieren.

Präsenz ist mehr als Anwesenheit. Diese zehn Dimensionen sind die inhaltliche Basis im Lab — im Raum ebenso wie im digitalen Termin. Die Markierung zeigt, wo die jeweilige Form ihren Trainingsort hat.

● VOR ORT IM WORKSHOP ● DIGITAL IM LIVE-CALL ● BEIDES

Ankommen

Räumlich-zeitliche Präsenz

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

● VOR ORT

Achtsamkeit

Mentale Präsenz

Die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, ohne gedanklich in Vergangenheit oder Zukunft zu sein.

● BEIDES

Charisma

Ausstrahlung

Die nonverbale Wirkung und persönliche Anziehungskraft, die allein durch dein Auftreten im Raum entsteht.

● VOR ORT

Körpersprache

Physische Präsenz

Status, Emotionen und Absichten über Gestik, Mimik, Haltung und Gangart signalisieren.

● VOR ORT

Interaktion

Soziale Präsenz

Das Gefühl, sozial verbunden zu sein und als echte, natürliche Person wahrgenommen zu werden.

● BEIDES

Ko-Präsenz

Geteilte Präsenz

Zwei oder mehr Menschen teilen bewusst einen gemeinsamen physischen oder psychologischen Raum.

● VOR ORT

Immersion

Virtuelle Präsenz

Das Eintauchen und das Gefühl realen Daseins in medienvermittelten Umgebungen. Wir trainieren es dort, wo es entsteht: im digitalen Raum.

● LIVE-CALL

Authentizität

Glaubwürdigkeit

Die Übereinstimmung zwischen innerer Haltung und äußerem Handeln — Grundlage einer ungekünstelten Präsenz.

● BEIDES

Resonanz

Beziehungspräsenz

Die Fähigkeit, mit anderen in eine spürbare, wechselseitige Verbindung zu treten.

● VOR ORT

Wahrnehmung

Sensorische Präsenz

Die Registrierung der eigenen Existenz und der Umwelt über die fünf Sinne im gegenwärtigen Moment.

● VOR ORT

DIE TOP 10 PERFORMANCE

Zehn Hebel für den Auftritt. Und wo wir sie trainieren.

Performance ist der sichtbare Teil: was passiert, wenn du vorne stehst, präsentierst, verhandelst oder auf eine kritische Frage antwortest. Auch hier zeigt die Markierung, wo der jeweilige Hebel trainiert wird.

● VOR ORT IM WORKSHOP ● DIGITAL IM LIVE-CALL ● BEIDES

Executive Presence

Führungswirkung

Souveränität, Ruhe und Kompetenz, die Entscheidern signalisieren: Ich habe Situation und Thema im Griff.

● BEIDES

Publikumsfokus

Audience Centricity

Nicht am Skript kleben, sondern die Reaktionen im Raum lesen — Nicken, Stirnrunzeln — und dynamisch anpassen.

● BEIDES

Körperspannung und Erdung

Grounding

Der feste, schulterbreite Stand, der nervöses Wandern verhindert und optische Stabilität ausstrahlt.

● VOR ORT

Vokale Dynamik

Vocal Leadership

Tiefere Sprechstimme, klare Artikulation und bewusste Pausen vor den Kernbotschaften.

● BEIDES

Souveräne Raumnahme

Stage Ownership

Die Fläche bewusst nutzen — etwa der Schritt auf das Publikum zu beim wichtigsten Argument.

● VOR ORT

Skript-Durchlässigkeit

Conversational Agility

Trotz vorbereiteter Folien frei und nahbar sprechen, statt einen Text unnatürlich aufzusagen.

● BEIDES

Story-Involvement

Emotional Hooking

Die Energie beim Erzählen einer Fallstudie oder eines Kundenproblems, die das Thema greifbar macht.

● BEIDES

Status-Flexibilität

Status Alignment

Hoch genug, um als Experte akzeptiert zu werden. Nahbar genug, um auf Augenhöhe zu pitchten.

● BEIDES

Reaktionsbereitschaft

Q&A Readiness

Gelassenheit bei kritischen Fragen und Technikausfällen — Kompetenz unter Stress.

● BEIDES

Framing

Die Kernbotschaft

Thema und eigene Rolle von der ersten Sekunde an so scharf setzen, dass der Mehrwert sofort klar ist.

● BEIDES



SO LÄUFT EIN WORKSHOP AB

Vier Blöcke. Eine echte Situation.

Von 9 bis 17 Uhr, mit einer festen Dramaturgie: erst der Körper, dann deine Situation, dann der Druck, am Ende die Sicherung. Was wir bearbeiten, bringst du mit.

ZEIT	BLOCK
ab 8:30	Ankommen bei Kaffee Wer früher da ist, kommt in Ruhe an: Kaffee, kurze Gespräche, Technik.
9:00	Standortbestimmung Was steht bei dir in den nächsten Wochen an? Wir sortieren die Fälle und legen die Reihenfolge des Tages fest.
Block 1	Aktivierung Körper, Stimme, Raum. Zwanzig Minuten, die darüber entscheiden, wie der Rest des Tages klingt.
Block 2	Deine Situation Jede und jeder arbeitet vor der Gruppe an der eigenen Situation: mit Aufnahme, mit Feedback, mit sofortiger Wiederholung.
Block 3	Unter Druck Wir verschärfen die Bedingungen: Zeitlimit, Zwischenfragen, Widerspruch, Kamera. Erst hier zeigt sich, was wirklich sitzt.
Block 4	Sicherung Deine funktionierende Version, festgehalten: Aufnahme, Notiz und ein konkreter nächster Schritt für den Alltag. Um 17:00 ist Schluss.

Foliensätze, Mitschnitte und Skripte sind das Herz des Tages. Bring mit, was in den nächsten Wochen wirklich ansteht: eine Präsentation, ein Gespräch, ein Pitch, eine Verhandlung. Wer nichts vorbereitet hat, arbeitet mit dem, was ohnehin auf dem Tisch liegt. Leer geht hier niemand raus. Vorab schicken kannst du alles per WhatsApp an **01520 / 6189964**.

SIEBEN TAGE VORLAUF

Plane Abstand zwischen Workshop und Ernstfall.

Vor wichtigen Pitches, Präsentationen, Gesprächen oder Auftritten empfehlen wir mindestens sieben Tage Abstand. Impulse brauchen Zeit, um verarbeitet und zu deiner eigenen Version zu werden – direkt am Vortag arbeitet das gegen dich.

DAMIT DU NUR NOCH KOMMEN MUSST

Ort, Termine und deine Ansprechpartnerinnen.

ORT	NEOP Academy · Gerberstraße 3a, 30169 Hannover.
TERMINE	2x pro Monat , in der Regel am 1. und 3. Freitag , 9–17 Uhr. Feiertage können den Rhythmus verschieben — aktuelle Termine auf presence-academy.com und im Portal der Presence Academy.
ANMELDUNG	Eine kurze Nachricht an das NEOP-Team genügt. Mehr braucht es nicht — bei Verhinderung bitte rechtzeitig absagen, damit jemand nachrücken kann.
PARKEN	4 Parkplätze direkt vor dem Haus — wer zuerst kommt, parkt zuerst.
VOR ORT	Getränke, Kaffee und Snacks inklusive, Mittagessen nach Absprache. Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten — Hotelempfehlungen bekommst du von uns.
FEEDBACK	Übungsvideos, Mitschnitte, Foliensätze und Skripte schickst du jederzeit per WhatsApp an 01520 / 6189964 — du bekommst direkte Rückmeldung.

**Malena Gahr**

malena@neop-consulting.de

**Natalie Bertram**

natalie@neop-consulting.de

TELEFON

0800 / 88 111 80

WHATSAPP

01520 / 6189964

PRESENCE ACADEMY

presence-academy.com

Presence & Performance Lab · NEOP Academy

www.presence-performance-lab.de

