



PRESENCE AND
PERFORMANCE LAB

NEW ERA OF PRESENCE



TEILNEHMERINFORMATION · PRESENCE ACADEMY

ZWISCHEN DEN TERMINEN

Kein Leerlauf dazwischen. Da ist das Labor.

Im Call entscheidest du, was du ausprobierst. Im Alltag findest du heraus, ob es wirkt. Das Lab heißt Lab, weil die eigentliche Arbeit dort passiert, wo niemand zusieht — in deinen Meetings, Gesprächen und Auftritten der nächsten Tage.

01 · Ausprobieren

02 · Wiederholen

03 · Zurückbringen

04 · Aufbewahren



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

WAS ZWISCHEN ZWEI TERMINEN PASSIERT

Der Termin ist nicht die Arbeit. Er ist der Auslöser dafür.

Weiterbildung scheitert selten am Inhalt. Sie scheitert daran, dass zwischen dem guten Vorsatz und der nächsten echten Situation zu viel Alltag liegt. Das Lab ist so gebaut, dass diese Lücke klein bleibt.

01 Zwei Drittel fangen an. Ein Drittel bleibt dabei.

In einer Befragung von Trainingsverantwortlichen aus 150 Organisationen wandten 62 Prozent der Mitarbeitenden das Gelernte unmittelbar an, 44 Prozent nach sechs Monaten und 34 Prozent nach einem Jahr. Der Verlust entsteht nicht im Seminar. Er entsteht danach.

02 Verteiltes Üben schlägt geballtes Üben.

Eine Auswertung von 839 Messungen aus 317 Experimenten zeigt, dass über die Zeit verteilte Wiederholung länger hält als der einmalige Block. Fünf Calls pro Woche über Monate sind kein Komfort, sondern die Methode.

03 Ein Vorsatz mit Moment wird häufiger umgesetzt.

Über 94 unabhängige Tests hinweg verbesserten Wenn-dann-Pläne die Zielerreichung deutlich. Wie du so einen Satz baust, steht auf der übernächsten Seite.

04 Gewohnheiten brauchen länger, als du denkst.

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.

05 Ein ausgelassener Tag bricht nichts ab.

Dieselbe Studie fand, dass eine verpasste Gelegenheit den Aufbau nicht messbar beeinträchtigt. Eine volle Woche ist keine verlorene Woche.

06 Rückmeldung verkürzt den Weg.

Wer nach einem Versuch beschreibt, was passiert ist, erkennt sein Muster früher als jemand, der es allein mit sich ausmacht. Dafür gibt es fünf Calls pro Woche und die Rückmeldung per WhatsApp.

EINE ZAHL, DIE WIR NICHT VERWENDEN

„90 Prozent verpuffen“ ist nicht belegt.

In der Weiterbildungsbranche kursiert die Aussage, neun von zehn Seminarinhalten verpufften. Sie geht auf eine rhetorische Frage in einem Fachartikel von 1982 zurück, für die der Autor keinen Beleg angab. Wir nennen sie hier, weil du ihr begegnen wirst — und weil wir mit Zahlen arbeiten, die halten.

WARUM ES LAB HEISST

Ein Labor beweist nichts. Es probiert etwas aus.

Im Labor gibt es keine Fehler, sondern Ergebnisse. Du veränderst eine Sache, beobachtest, was passiert, und entscheidest danach weiter. Genau so ist die Zeit zwischen zwei Terminen gemeint.

01 Eine Sache, nicht fünf

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

02 Eine echte Situation, keine Übung

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

03 Ein sichtbarer Unterschied

Etwas, das jemand bemerken könnte, der genau hinsieht. Alles darunter kannst du selbst nicht überprüfen.

04 Beobachten statt bewerten

„Was ist passiert?“ bringt dich weiter als „War ich gut?“. Die erste Frage liefert Material, die zweite nur ein Urteil.

05 Auch ein misslungener Versuch ist ein Ergebnis

Er ist der beste Stoff für den nächsten Call. Ein Labor, in dem alles funktioniert, hat nichts Neues probiert.

Du musst nichts dokumentieren. Ein Satz im Handy genügt: was du verändert hast und was passiert ist.



DER STÄRKSTE EINZELNE HEBEL

Ein Vorsatz ohne Moment bleibt ein Vorsatz. Mit Moment wird er zur Handlung.

Der Satz dauert zehn Sekunden und hat die klarste Studienlage von allem, was wir dir empfehlen. Er hat zwei Teile: die Situation, in der es passiert, und das Verhalten, das du dann zeigst.

SO BAUST DU IHN

Wenn [Situation], dann [Verhalten].

„Wenn ich in der Quartalsrunde unterbrochen werde, dann spreche ich meinen Satz zu Ende, bevor ich antworte.“ Oder: „Wenn ich merke, dass ich schneller werde, dann setze ich eine Pause ans Satzende.“ Je konkreter die Situation, desto zuverlässiger fällt dir das Verhalten im Moment wieder ein.

- | | |
|--|--|
| 01 Vor der ersten Folie einmal ausatmen | 02 Eine kritische Frage wiederholen, bevor du antwortest |
| 03 Bei steigendem Tempo eine Pause am Satzende setzen | 04 Beide Füße auf den Boden, wenn der Puls steigt |
| 05 Den Satz zu Ende sagen, wenn dir jemand ins Wort fällt | 06 „Eigentlich“ streichen, bevor du den Satz beginnst |
| 07 Die Entscheidung zuerst nennen, die Begründung danach | 08 In die Linse schauen statt auf dein eigenes Kamerabild |
| 09 Nachfragen, bevor du dich verteidigst | 10 Nach einem Auftritt einen Punkt notieren und aufhören zu grübeln |

Nimm einen Satz mit, nicht drei. Der eine, den du dir merkst, wirkt mehr als drei, die du im Kalender wiederfindest.

ZU DEINER ZIELSITUATION

Die Situation hast du schon.

Deine Zielsituation nennt den Moment. Der Wenn-dann-Satz nennt das Verhalten in diesem Moment. Wenn du beides hast, kann dich jeder Call gezielt darauf ansprechen — und du merkst selbst, ob sich etwas bewegt.

WORAN DU WIRKLICH ARBEITEST

Techniken kannst du lernen. Muster musst du bemerken.

Die meisten Themen im Lab sind keine Wissenslücken. Es sind Muster — eingeübte Reaktionen, die einmal sinnvoll waren und heute im Weg stehen. Sie ändern sich nicht durch Einsicht, sondern durch Wiederholung unter echten Bedingungen.

MUSTER

WIE ES SICH ZEIGT — UND WORAN DU ARBEITEN KANNST

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.

Nimm weiter auf. Der Vergleich mit deiner Startaufnahme ist der stärkste Beleg für Entwicklung. Kurz, ohne Anspruch, und jede Aufnahme bleibt — von der ersten an.



WAS DIR ZWISCHEN ZWEI TERMINEN ZUR VERFÜGUNG STEHT

Nichts davon ist Pflicht. Alles ist da, wenn du es brauchst.

Du musst nicht alles nutzen. Es hilft aber zu wissen, was bereitliegt, wenn du an einer Stelle nicht weiterkommst — und was du dir sparen kannst, solange es läuft.

WERKZEUG	WOFÜR
Presence Papers	Kurze Fachtexte zu einzelnen Themen In der Presence Academy, rund um die Uhr. Für den Moment, in dem du eine Struktur brauchst und keinen Termin abwarten willst.
Videokurse	Aufbereitete Grundlagen zum Nachholen Ebenfalls in der Presence Academy. Du suchst dir den Teil, der zu deinem Thema passt.
Aufzeichnungen	Jeder Live-Call wird mitgeschnitten Wenn du einen Termin verpasst hast, holst du dir genau die Passage, die dich betrifft.
Feedback per WhatsApp	Übungsvideos, Mitschnitte, Foliensätze und Skripte Schick sie an 01520 / 6189964 — du bekommst direkte Rückmeldung, ohne auf den nächsten Call zu warten.
1:1 Session	Wenn ein Thema zu persönlich für die Gruppe ist Optional buchbar. Manche Themen brauchen erst einen geschlossenen Raum, bevor sie in die Gruppe gehören.
Die anderen	Die Profile der Teilnehmenden liegen in der Academy Wer an einem ähnlichen Thema arbeitet, ist oft der schnellste Sparringspartner.
Dein Ordner	Deine eigenen Aufnahmen, von der Startaufnahme an Das einzige Werkzeug, das nur dir gehört. Zwei Videos im Abstand von drei Monaten sagen mehr als jede Selbsteinschätzung.

Zwischen zwei Präsenz-Workshops liegen etwa zwei Wochen. In dieser Zeit finden bis zu zehn Live-Calls statt. Du brauchst keinen davon vollständig — du brauchst einen, in den du zurückbringst, was du ausprobiert hast.

WIE SICH DAS ANFÜHLT

Keine Hausaufgaben. Ein Kreislauf.

So kann eine Woche aussehen, in der jemand tatsächlich an etwas arbeitet. Kein Vorbild, nur ein Beispiel — deine Woche sieht anders aus, und das ist richtig so.

TAG

WAS PASSIERT

Montag**Micro Mentoring, 18:00**

Du bringst mit, was in den nächsten Tagen ansteht, und nimmst einen Satz mit. Mehr nicht.

Dienstag**Nichts**

Das ist normal und kein Rückstand. Die Situation kommt noch.

Mittwoch**Die Situation**

Du sagst den Satz. Etwas läuft anders als gedacht — genau das ist das Ergebnis.

Donnerstag**Mindset Call, 10:00**

Du bringst zurück, was passiert ist. Daraus wird der nächste Versuch, eine Stufe konkreter.

Freitag**60 Sekunden Aufnahme**

Ohne Anspruch, ohne Schnitt. In denselben Ordner wie deine Startaufnahme.

Wochenende**Nichts**

Auch das gehört dazu. Erholung ist kein Ausfall.



SO BLEIBST DU DRAN

Nicht mehr Zeit. Nur ein anderer Umgang damit.

WIE VIEL	Zehn Minuten pro Woche reichen, wenn sie in echten Situationen liegen. Mehr Zeit ersetzt keine Anwendung.
WANN	Direkt nach einem Call ein Satz. Direkt nach einer Situation ein Satz. Am Abend ist der Eindruck schon geglättet.
WENN NICHTS PASSIERT IST	Bring genau das mit. Auch das ist ein Ergebnis — im Call finden wir heraus, woran es lag.
WENN ES ZU VIEL WIRD	Reduziere auf eine Sache, nicht auf null. Der Kontakt zum System ist wichtiger als die Menge.
AUFBEWAHREN	Alle Aufnahmen bleiben, von der ersten an. Der Vergleich ist dein stärkster Beleg für Entwicklung.
WENN DU HÄNGST	Schreib Malena oder Natalie. Ein kurzes Gespräch spart eine halbe Stunde Grübeln.

**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