



FEEDBACK JEDERZEIT

Schick uns dein Video. Du bekommst eine Antwort.

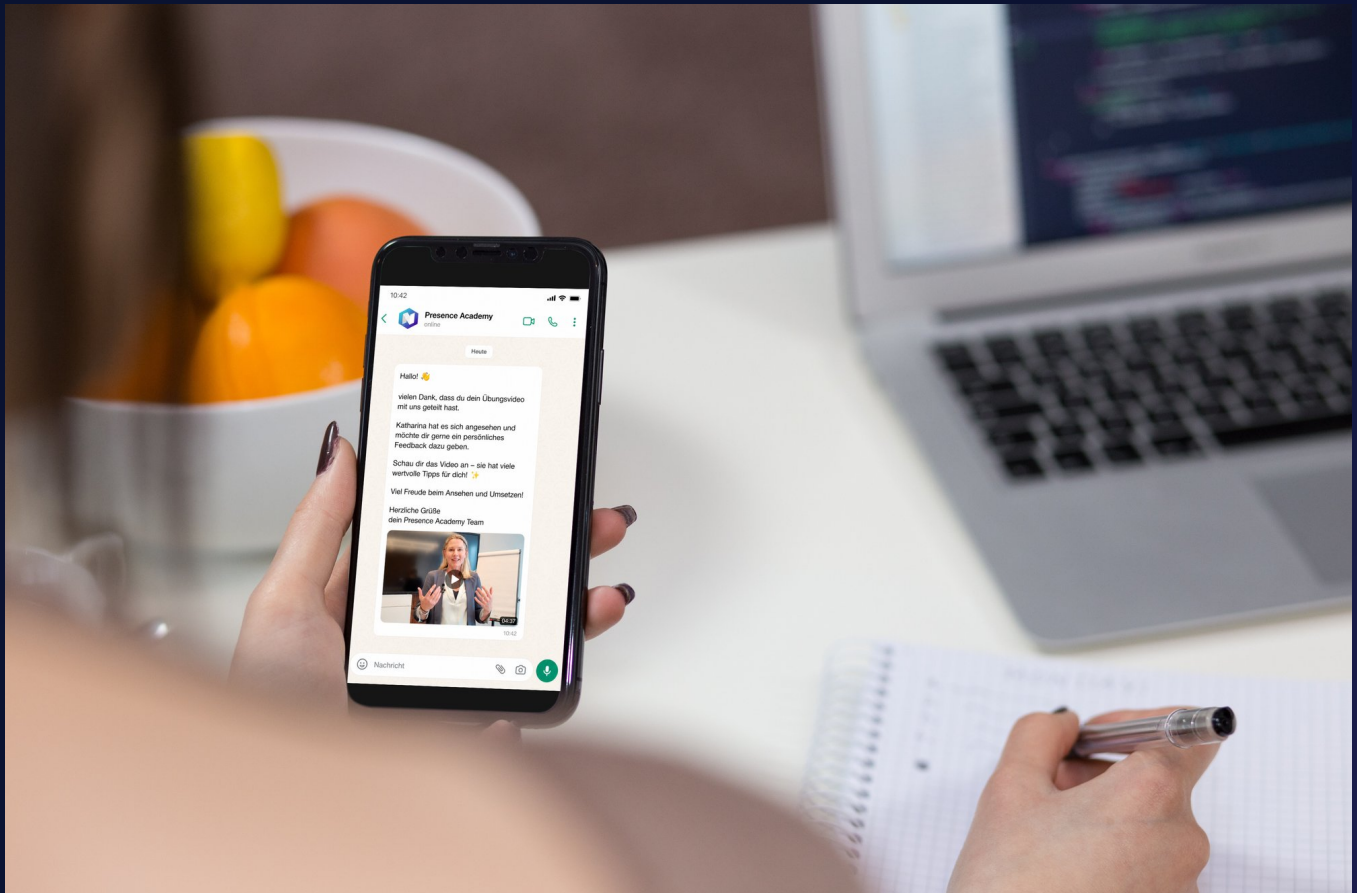
Zwischen zwei Terminen musst du nicht warten. Nimm drei bis fünf Minuten auf, stell eine klare Frage dazu und schick beides an uns. Du bekommst eine persönliche Rückmeldung – von den Menschen, die dich im Lab ohnehin begleiten.

3–5 Minuten

Eine klare Frage

WhatsApp oder Academy

Antwort als Video



WARUM ES DIESEN WEG GIBT

Deine Wirkung siehst du nicht von innen. Solange du sprichst, bist du beschäftigt.

Du kennst deine Absicht. Dein Gegenüber kennt nur deine Wirkung. Zwischen beidem liegt ein Abstand, den niemand von innen messen kann. Die Aufnahme zeigt ihn dir. Die Rückmeldung ordnet ihn ein.

01 Die Aufnahme übernimmt das Beobachten

Während du sprichst, kannst du dich nicht gleichzeitig ansehen. Das Video macht diesen Teil für dich – und zeigt deinen ersten Satz, deine Hände und deine Pausen in der Reihenfolge, in der andere sie erleben.

02 Das Fremdbild musst du dir holen

Von selbst sagt dir niemand, wie du wirkst. Im Alltag bekommst du Höflichkeit, keine Beschreibung. Genau an dieser Stelle schließt sich die Lücke.

03 Dein Selbstbild ist strenger als jedes Fremdbild

Die meisten sehen sich zum ersten Mal in einer Aufnahme und stellen fest, dass es besser war als gedacht. Auch das ist ein Ergebnis.

04 Eine Sache pro Aufnahme

Acht Beobachtungen auf einmal ergeben keinen Fortschritt. Eine bewusste Veränderung ergibt einen.

05 Du wartest auf keinen Termin

Wenn eine Präsentation am Donnerstag ansteht, hilft dir eine Rückmeldung am Dienstag. Dafür gibt es diesen Weg.

Die Selbstansicht im Video-Call ist kein Training. Beobachten und Auftreten sind zwei Aufgaben. Trenne sie: im Call das eigene Bild aus, danach die Aufnahme an.



SO NIMMST DU AUF

Drei bis fünf Minuten. Mehr brauchen wir nicht.

Handy, Stativ, Licht von vorn. Der Aufbau dauert unter zwei Minuten. Sprich über ein Thema, das ohnehin ansteht — nicht über eines, das sich gut macht.

SELFIE 01

Aufnehmen

Frei sprechen, ohne Skript und ohne Schnitt.

SELFIE 02

Ansehen

Nur den letzten Durchlauf. Dort steckt schon drin, was du in den Wiederholungen gelernt hast.

SELFIE 03

Anpassen

Eine Erkenntnis, eine neue Aufnahme. Ein bewusster Unterschied.

Schick uns den letzten Durchlauf, nicht den ersten. Nimm dasselbe Thema zwei- oder dreimal auf. Was du uns schickst, ist die Version, mit der du zufrieden genug bist, um sie jemandem zu zeigen.

BITTE NICHT

Keine Mitschnitte in voller Länge.

Ein 45-Minuten-Vortrag ist kein Übungsvideo. Wenn es um einen langen Auftritt geht, schick uns den Einstieg und die Passage, die dir Sorge macht. Drei bis fünf Minuten reichen für eine präzise Rückmeldung — alles darüber verwässert sie.

01 Smartphone griffbereit, auf Augenhöhe

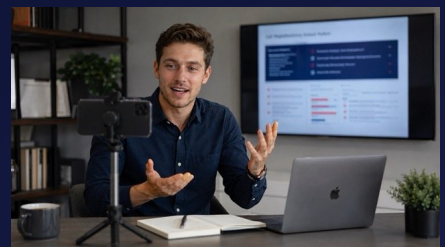
02 Stativ oder Stick steht, du hältst nichts

03 Licht kommt von vorn, nicht von hinten

04 Ort ist ungestört für fünf Minuten

05 Thema aus dem echten Alltag, kein Beispiel

06 Start ohne Stichpunkte, kein vorzeitiges Stoppen



OHNE FRAGE KEINE ANTWORT

Ein Video ohne Frage bekommt eine Meinung. Ein Video mit Frage bekommt eine Antwort.

Sag uns, worauf wir schauen sollen. Sonst schauen wir auf alles, und das hilft niemandem. Am einfachsten wählst du eines der fünf Elemente, mit denen wir im Lab ohnehin arbeiten.

ELEMENT	DIE FRAGE DAZU
Kernbotschaft	Ein Satz, der hängen bleibt Kommt meine Botschaft an — und an welcher Stelle?
Pause und Stimme	Stille als Betonung, Endungen nach unten Wo werde ich zu schnell? Halte ich die Pausen aus?
Hände und Gestik	Sichtbar, ruhig geführt, zur Aussage passend Unterstützen meine Hände, oder beschäftigen sie mich?
Mimik	Das Gesicht bestätigt, was der Inhalt behauptet Passt mein Gesicht zu dem, was ich sage?
Interaktion	Ansprache, Frage, Nähe statt Vortrag Spreche ich jemanden an — oder nur in die Kamera?

- | | |
|--|---|
| 01 Kommt meine Kernbotschaft an — und wann? | 02 Wo werde ich zu schnell? |
| 03 Halte ich meine Pausen aus? | 04 Wirken meine Hände ruhig oder beschäftigt? |
| 05 Passt mein Gesicht zu dem, was ich sage? | 06 Wo verliere ich den Kontakt zur Kamera? |
| 07 Ist mein Einstieg klar genug? | 08 Rechtfertige ich mich, bevor jemand fragt? |
| 09 Wo würdest du kürzen? | 10 Was würdest du beim nächsten Mal anders machen? |

EINE FRAGE, NICHT FÜNF

Nimm dir ein Element vor. Beim nächsten Video das nächste.

Fünf Elemente reichen für ein ganzes Trainingsjahr. Nach fünf Aufnahmen hast du fünf Veränderungen statt fünfundzwanzig guter Vorsätze — und wir können dir sagen, ob sich zwischen der ersten und der fünften etwas bewegt hat.

WO DU ES HINSCHICKST

WhatsApp oder Academy. Beides kommt bei uns an.

Zwei Wege, dieselbe Rückmeldung. Du entscheidest, welcher dir angenehmer ist – und du kannst jederzeit wechseln.

WEG

WOFÜR

WhatsApp**01520 / 6189964**

Der schnellste Weg. Video aufnehmen, abschicken, Frage in die Nachricht. Auch für Foliensätze, Skripte und Mitschnitte.

Presence Academy**presence-academy.com**

Wenn du nicht über dein privates Handy schicken willst. Deine Aufnahme liegt dann bei deinen anderen Unterlagen im Portal.

Was noch geht**Nicht nur Videos**

Foliensätze, Gesprächsleitfäden, Skripte, Templates, Entscheidungsvorlagen. Wenn du unsicher bist, ob etwas passt: frag kurz nach.

Wann**Wann immer es ansteht**

Es gibt keine Sprechzeiten und keine Obergrenze. Wenn es eilt, schreib das dazu.

Was nicht geht**Vertrauliches Material**

Interne Unterlagen, die dein Unternehmen nicht nach außen gibt, bleiben bei dir. Beschreib die Situation stattdessen – das genügt für eine Rückmeldung.



DIE ANTWORT

Kein Formular. Ein Mensch, der dein Thema kennt.

Du bekommst eine persönliche Rückmeldung aus dem Lab — in der Regel selbst als kurzes Video, weil sich Wirkung schlecht schreiben lässt. Sie folgt immer derselben Ordnung.

01 Zwei gute Beobachtungen zuerst

Nicht aus Höflichkeit. Was funktioniert, sollst du behalten — und dafür musst du wissen, was es ist.

02 Eine Erkenntnis, keine Liste

Wir nennen die eine Sache, die den größten Unterschied macht. Der Rest wartet auf das nächste Video.

03 Ein konkreter nächster Schritt

Nicht „mehr Präsenz“, sondern: eine Pause an dieser Stelle, dieser Satz zuerst, diese Passage kürzer.

04 Bezug zu deiner Zielsituation

Wir wissen, worauf du hinarbeitest. Die Rückmeldung passt zu diesem Moment, nicht zum Durchschnitt.

05 Fair bewertet, nicht hart

Du bist ohnehin dein strengster Kritiker. Unsere Aufgabe ist die Einordnung, nicht das Urteil.

Wenn etwas unklar bleibt, frag nach. Eine Rückfrage ist kein Aufwand für uns — sie ist der Teil, an dem sich meistens entscheidet, ob aus der Rückmeldung eine Veränderung wird.



IM CALL UND IM WORKSHOP

Das Video ist der eine Weg. Der Raum ist der andere.

Je konkreter das, was du mitbringst, desto konkreter die Rückmeldung. In den Live-Calls und in den Präsenz-Workshops arbeiten wir mit deinem echten Material – nicht mit Beispielen aus dem Lehrbuch.

WAS DU MITBRINGST WAS DARAUS WIRD

Präsentation	Foliensatz oder Rohentwurf Wir gehen an Aufbau, Einstieg und Kernbotschaft – und du sprichst eine Passage direkt an.
Pitch und Vorlage	Entscheidungsvorlage, Status-Update Reihenfolge, Zuspitzung und die Frage, die danach garantiert kommt.
Gespräch	Mitarbeitergespräch, Feedback, Konflikt Wir spielen den Einstieg durch und arbeiten an dem Satz, vor dem es dir graut.
Auftritt	Vortrag, Bühne, Videodreh Wirkung unter realen Bedingungen: mit Zeitlimit, Zwischenfragen und Kamera.
Material	Templates, Skripte, Leitfäden Struktur und Sprache – bevor du damit vor jemandem stehst.

Vorab schicken lohnt sich. Was du vor dem Termin an **01520 / 6189964** schickst, haben wir gesehen, bevor du in den Raum kommst. Dann geht die Zeit in die Arbeit und nicht ins Erklären.



DAMIT ES LOSGEHT

Ein Video und eine Frage. Mehr braucht es nicht.

FORMAT	Handy, quer oder hoch, Licht von vorn. Kein Schnitt, kein zweiter Anlauf, keine Musik.
LÄNGE	Drei bis fünf Minuten. Bei längeren Auftritten der Einstieg und die kritische Passage.
DEINE FRAGE	Ein Element, eine Frage. Schreib sie in die Nachricht — sie entscheidet über die Qualität der Antwort.
WEGE	WhatsApp an 01520 / 6189964 oder Upload in der Presence Academy.
WIE OFT	So oft du willst. Als Routine hat sich ein geteiltes Video pro Monat bewährt, dazu zwei eigene Durchläufe pro Woche.
AUFBEWAHREN	Alle Aufnahmen bleiben, von der Startaufnahme an. Der Vergleich ist dein stärkster Beleg für Entwicklung.

**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