

## **Stark auf deiner Bühne — Souverän im Kopf**

### **Authentisch auftreten. Innerlich ruhig bleiben. Wirkung entfalten.**

Du musst auf die „Bühne“ – vor Leuten sprechen – und dein Kopf macht dicht?

- Dein Herz rast, noch bevor du etwas gesagt hast?
- Deine Stimme flattert und klingt kleiner als dein Inhalt?
- Dein innerer Kritiker ist zu laut und sabotiert dich?

Dann ist dieser Workshop für dich gemacht.

Gemeinsam mit Klaus-Peter Klein, einem erfahrenen Schauspieler und Regisseur, biete ich diesen Workshop an. Wir zeigen dir Methoden, mit denen du dein Lampenfieber in den Griff bekommst und in Präsenz umwandelst. Bühnenluft schnuppern inklusive. Keine Angst: dieser Workshop ist keine Schauspielschule – wir nutzen nur die Erfahrungen des Schauspiels.

### **Das Besondere an diesem Workshop**

- Training auf echter Bühne
- Kombination aus Mental Coaching + Schauspieltraining
- Realistische Situationen statt Theorie
- Direktes Feedback zu deiner Wirkung

Du trainierst nicht nur — **du erlebst echte Auftrittssituationen.**

Du erlernst Methoden, deinen inneren Saboteur in einen unterstützenden Souffleur zu wandeln. Du kannst wirkungsvoller agieren, ohne dich zu verbiegen. Du erarbeitest dir Mini-Rituale, die dich fokussiert und innerlich ruhig halten. Denn dein Auftritt kann mehr als du denkst. Sei es in Meetings, in Verkaufsgesprächen, Vorträgen, Vorstellungsgesprächen und anderen Auftritten.

### **Nach dem Workshop kannst du:**

- auch unter Druck klar und strukturiert sprechen
- deine Nervosität gezielt regulieren
- dich souverän vor Gruppen präsentieren
- deine Wirkung bewusst steuern
- mit einem persönlichen Mini-Ritual sicher auftreten

Wir bieten verschiedene Workshops an, jeweils:

- freitags: 14:00 — 17:30 Uhr
- samstags: 10:00 — 14:00 Uhr

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>LERNZIEL:</u></b>    | souverän auftreten und innerlich ruhig bleiben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>DEIN NUTZEN:</u></b> | du erlernst Methoden, die Stress deutlich reduzieren und dich fokussiert und authentisch bei deinem Auftritt wirken lassen                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>ANZAHL:</u></b>      | 5 — 12 Personen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>DATUM/ZEIT:</u></b>  | <p>Workshop 1 (Anmeldefrist: 21.09.2026)<br/>02.10.2026: 14:00 — 17:30 Uhr und<br/>03.10.2026: 10:00 — 14:00 Uhr</p> <p>Workshop 2 (Anmeldefrist: 28.09.2026)<br/>09.10.2026: 14:00 — 17:30 Uhr und<br/>10.10.2026: 10:00 — 14:00 Uhr</p> <p>Workshop 3 (Anmeldefrist: 12.10.2026)<br/>23.10.2026: 14:00 — 17:30 Uhr und<br/>24.10.2026: 10:00 — 14:00 Uhr</p> |
| <b><u>ORT:</u></b>         | <p>Freitag: Seminarraum im Innocel Gebäude<br/>Marie-Curie-Str. 8<br/>79539 Lörrach</p> <p>Samstag: TAM Theater (Theater am Mühlenrain)<br/>Mühlenrain 19<br/>79576 Weil am Rhein</p>                                                                                                                                                                          |
| <b><u>INVESTITION:</u></b> | 590,00 EUR (zzgl. MwSt.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><u>Anmeldung:</u></b>   | auf der Webseite <a href="https://www.mentalwin-coaching.de/seminare/auftrittskompetenz/">https://www.mentalwin-coaching.de/seminare/auftrittskompetenz/</a>                                                                                                                                                                                                   |