



LAMPENFIEBER

Dein Freund, die Aufregung

Überblick

Weiche Knie, Stottern, Erröten oder rote Flecken an Hals und Dekolleté, Herzrasen, Schwitzen, Blackout, Einfrieren der Gesichtsmuskeln, trockener Mund und dünne Stimme, Zittern, Harndrang ..., so sehen die Symptome des Lampenfiebers aus. In der Psychologie als »performance anxiety« bezeichnet, erweist sich diese Angst nicht nur für Bühnenkünstler|innen und Redner|innen als eine echte Belastung.

Auch Prüfungsangst, Beklommenheit vor dem Bewerbungsgespräch und Hemmung, vor mehreren Menschen reden zu müssen, gehören in die Kategorie Lampenfieber. Egal, in welcher Lampenfieber-Situation wir uns befinden: Es geht immer um die Bewertung der eigenen Leistung durch andere. Genau das erzeugt diese Heidenangst. Denn wie wir bewertet werden, liegt nicht völlig in unserer Hand. Lampenfieber hat demnach viel mit Kontrollverlust und Bewertungsstress zu tun. Auch ein überzogener Anspruch an die eigene Leistung, negative Glaubenssätze, wie: »ich bin einfach kein Entertainer«, oder unzureichende Vorbereitung lösen Stress aus.

Die gute Nachricht: Sie können es schaffen, dass nicht mehr das Lampenfieber Sie fest im Griff hat, sondern Sie das Lampenfieber! Wer an seiner Nervosität arbeiten möchte, für den ist, neben der Konfrontation mit der

Angst in verschiedenen Settings, die gedankliche, emotionale und sogar körperliche Einstimmung auf das Thema der Präsentation und auf ihre Ziele essenziell. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps zum positiven Umgang mit Ihrem Lampenfieber und Ihrem Publikum.

Konzept und Abschluss

Dieses Kursformat beinhaltet keine Livetrainings mit unseren Referent|innen. Stattdessen erhalten Sie ein intensives Paket zum Selbststudium mit maximaler Flexibilität. Unser interaktiv aufbereitetes, gut recherchiertes Kursmaterial ist dank kurzer Lektionen und vielfältiger Übungsaufgaben leicht in den Alltag zu integrieren. Auf Wunsch können Sie auch jederzeit eine tutorielle Begleitung anfragen, die Ihrem Lernerfolg mit kurzfristig buchbaren Einzelcoachings einen zusätzlichen Schub gibt.

Sie erhalten nach Kauf für 365 Tage Zugang zur cloudbasierten Lernplattform ([LMS](#)). Ihre Schulungsunterlagen sind permanent abrufbar, und Sie können sich mit den interaktiven Videolektionen so oft, wie Sie möchten, beschäftigen. Sie müssen sich keine Software auf Ihr Endgerät laden und sparen somit Speicherkapazität. Ihre Lernplattform ist mit jedem PC, Tablet oder Smartphone und gängigen Betriebssystemen

Dauer & Kosten

- Lernzeit ≈ 3 Std.
- Viele Praxisübungen
- 199,00 € brutto
(167,23 € netto)

Dozentin

- Carmen Kinas



[Jetzt buchen](#)

Zusammen buchen und **PROFITIEREN**

nutzbar sowie intuitiv und einfach in der Anwendung. Zu Ihren Schulungsunterlagen gehören ein Studienskript in Textform und als Podcast sowie interaktive Präsentationen mit Impulsvorträgen und vielen Übungen.

Zielgruppe

- Redner|innen
- Sprecher|innen aller Art, die auf ein professionelles und kompetentes Auftreten Wert legen
- Berufstätige, die ihre Publikumspräsenz verbessern möchten

Zugangsvoraussetzungen

- Sie brauchen einen PC oder ein Tablet und sollten diese sicher handhaben.
- Stabile Internetverbindung
- Gute Deutschkenntnisse

Lehr- und Lernmethoden

- Multimediale Impulsvorträge
- Visualisierungen wie Grafiken, Bilder, Diagramme oder Mindmaps
- Übungsaufgaben

Inhalte

- Vorbereitung bei Nervosität
- Verhaltenstipps vor und während der Präsentation
- Selbstwirksamkeit erleben und vom Lampenfieber profitieren

Lernziele

- Sie kennen Methoden zur Reduzierung von Lampenfieber und können diese erfolgreich anwenden.
- Sie wissen, worauf es bei der Vorbereitung ankommt.
- Sie treten selbstsicherer und kompetenter auf.
- Sie haben negative Glaubenssätze und eine überzogene Anspruchshaltung eliminiert.

SELBSTPRÄSENTATION

Wirkungsvoller Einsatz von Stimme, Mimik und Körpersprache (299,00 €)



PRÄSENTATIONSTECHNIK

Become a speaker (199,00 €)



LAMPENFIEBER

Dein Freund, die Aufregung (199,00 €)



PERFORMANCETRAINING

Stimme, Präsentation und Umgang mit Nervosität

Kurspaket

Durch den Kauf des Kurspakets für 549,00 € erzielen Sie eine Ersparnis von 148,00 € (brutto) im Vergleich zum normalen Preis bei Einzelbuchungen.



[Jetzt buchen](#)