

## **AUFTRITTSKOACHING.**

### TUNING FÜR REDE UND VORTRAG.

Ein Auftritt beginnt in dem Moment, wo mindestens eine Person anwesend ist, dich als wichtig empfinde.

Bereits ein Rendezvous ist eine Auftrittssituation und kann sämtliche Symptome auslösen, die einem gelungenen Auftritt im Wege stehen: Nervosität, Lampenfieber, Unsicherheit, aber auch Langeweile oder das Gefühl von Sinnlosigkeit.

All diese Symptome sind auch in anderen Auftrittskontexten wie z.B. Präsentation, Vortrag oder Rede von Bedeutung.

Glücklicherweise gibt es Methoden aus dem Mentaltraining und der Schauspielerei, die jedem helfen, Selbstvertrauen, Professionalität und Wirkung zu entwickeln - und so jeden Auftritt verbessern.

Jedoch ist nicht nur die mentale Ebene wichtig. Auch die spannende Aufbereitung der Inhalte sowie die persönliche Körpersprache entscheiden über Gelingen oder Misslingen eines Auftritts.

### **Aus diesem Grund findet mein Auftrittscoaching in 3 Arbeitsfeldern statt:**

- 1. Self-Management:** Welche mentale Einstellung führt zu einem lebendigen Auftritt? Wie gehe ich mit Lampenfieber und Nervosität um?
- 2. Storytelling:** Welche Dramaturgie erzeugt Spannung? Wie kann ich meine Inhalte so aufbereiten, dass bei meinen Zuhörern ein Film im Kopf entsteht?
- 3. Staging:** Welche Faktoren aus dem Bereich der Körpersprache und des Umgangs mit Bühne und Publikum steigern die Überzeugungskraft? Wie erreiche ich eine starke Wirkung mit dem besten Medium unseres Planeten - der eigenen Person?

Erst im Zusammenspiel ergeben diese 3 Felder einen erfolgreichen Auftritt.

### **Das sagen Kunden zu meinem Auftrittscoaching:**

*“Zu meiner Rede: es war unglaublich...gut...alles. Einer der Gäste schrieb mir Tags darauf: ‘Ihre Ansprache hat mir sehr gut gefallen, Sie kamen da unheimlich authentisch rüber. Es ist selten, dass man so etwas zu hören bekommt.’ Ich DANKE DIR für Deine TOLLE HILFE !!!”*  
*Anne Kathrin Heinemann, Heinemann-Verlag*

*“Danke für das phantastische Coaching! Deine Ideen, deine Inspiration, deine Präzision, deine Ermutigung... Es war toll! Ich gehe nun viel sicherer und mit großer Freude auf die Bühne.”*  
*Jutta Wimmer, Lernlust-Expertin und Vortragsrednerin*

## SEBASTIAN WEBER

Sebastian Weber hat als Schauspieler 15 Jahre Bühnen- und Kamera-Erfahrung für Sender und Theater wie ARD, ZDF, Hamburger Schauspielhaus und Münchner Kammerspiele.

Seit 2008 ist er seiner zweiten Leidenschaft gefolgt und hat sich zum Mentaltrainer und Auftrittsscoach qualifiziert. Hier unterstützt er Leute bei öffentlichen Auftritten. Seine Schwerpunkte sind: Medientraining, Interviewvorbereitung, Vortrags- und Redecoaching und Mentaltraining für Schauspieler.

- Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" Berlin (Diplom)
- Personal Coach am Institut von Dr. Björn Migge (DFC zertifiziert)
- Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie bei Dr. Michael Bohne (zertifiziert)
- Masterclass Auftrittsscoaching bei Dr. Michael Bohne in Kooperation mit der Folkwang Universität der Künste Essen (zertifiziert)
- Mentale Hypnotische Strategien für das Auftrittsscoaching bei Ghita Benaguid (MEG)
- Motivationsberater/ Reiss-Profile-Master (zertifiziert)
- Autobiographical Storytelling bei Mark Travis (L.A.)