

## Natürliche Präsenz für Ihren Auftritt – Ihr persönliches Coaching

### Wovon Sie am meisten profitieren

Wünschen Sie sich das? Bei Vorträgen folgt Ihnen das gesamte Publikum äusserst aufmerksam und interessiert. Sitzungen können Sie locker und in der vorgegebenen Zeit leiten. Dabei gelingt es Ihnen, praktische Lösungen zu finden und konstruktive Diskussionen zu lenken. Videokonferenzen können Sie genauso kraftvoll und selbstverständlich leiten wie Sitzungen mit anwesenden Personen. Es gelingt Ihnen hervorragend Ihre Kunden für Ihre Arbeiten zu begeistern.

All dies erreichen Sie mit einer natürlichen Präsenz. Deren Merkmale sind:

- eine entspannte, aufrechte Körperhaltung einnehmen
- auf beiden Beinen stehen oder gleichmässig sitzen
- langsam sprechen und Pausen zulassen
- bewusste Gesten ausführen
- alle anwesenden Personen anschauen
- einen natürlichen, freundlichen Gesichtsausdruck halten

Diese natürliche Präsenz für Ihren Auftritt lernen Sie in meinen persönlichen Coachings. Zusätzlich lernen Sie viele nützlichen und erprobten Techniken wie einen faszinierenden Start zu wagen, die passenden Worte und Sätze zu wählen, in der Wirksprache zu sprechen, Metaphern anzuwenden, eine Präsentation mit Powerpoint spannend zu gestalten, den Flipchart clever einzusetzen und vieles mehr.

### Übung macht den Meister

Im persönlichen Coaching erlernen Sie auf Ihr Ziel abgestimmte Techniken. Sie werden diese auch gleich ausprobieren. Im Geschäftsalltag können Sie diese Techniken sofort einsetzen. Sie erleben, wie Sie ihre persönlichen Ziele locker erreichen und Ihr Publikum begeistern.

### Fakten

Trainerin:	Silvia Gemperle, NLP Trainerin, Unternehmerin, Moderatorin, Führungsperson
Sprache:	Schweizerdeutsch oder Schriftdeutsch
Ort:	nach Vereinbarung, möglichst in einem Sitzungs- oder Vortragsraum
Zeit:	nach Vereinbarung
Kosten:	<b>CHF 150.00</b> pro Stunde zusätzlich für Vorbereitung und Anreise eine dem Ort angepasste Pauschale
Notizheft:	für persönliche Notizen während des Coachings sowie als Vor- und Nachbereitung erhalten Sie ein Notizheft
Skript:	nach Abschluss der Coachings erhalten Sie einen Kurzbeschrieb mit den verschiedenen Techniken

## Techniken, die Sie erlernen

In den persönlichen Coachings lernen Sie verschiedene hilfreiche Techniken kennen. Einige davon sind:

- Sich vor dem Auftritt in eine gute Stimmung bringen.  
Sie summen Ihr Lieblingslied, stellen sich ein kraftvolles Bild vor, unterhalten sich mit dem Publikum oder aktivieren mit einem Anker positive Erlebnisse.
- Mit der selbstbewussten, natürlichen Körperhaltung präsent wirken.  
Wenn Sie stehen, verteilen Sie das Gewicht gleichmässig, Sie halten den Kopf gerade und schauen alle Personen im Publikum an und mehr.
- Eine starke Position einnehmen.  
Sie stehen an der Stelle mit der stärksten Präsenz. Bei Sitzungen wählen einen kraftvollen Platz.
- Bei Reden einen faszinierenden Start wählen.  
Sie gehen nach dem Prinzip von AAAA – Anders Als Alle Andern - vor.  
Beispielsweis starten Sie mit einer Hand-Hoch-Abstimmung, einer Metapher oder einer packenden Geschichte.
- Die Zeitlupentechnik nutzen.  
Mit einer Pause nach jedem Wort – das an passender Stelle – erreichen Sie höchste Aufmerksamkeit.
- Auf Weichmacher verzichten.  
Das sind Worte wie eigentlich, emol, ebe, ich möchte, ich will, ich würde eher, man könnte und mehr.
- Anstelle von Worthülsen anschauliche Beschreibungen wählen.  
Sie verwenden beispielsweise „zusätzlicher Nutzen“ anstelle von „Mehrwert“ oder „offen gegenüber“ anstelle von „transparent“.
- Zu den wichtigsten Aussagen mit der Hand takten.
- Die Sprache mit der höchsten Wirkung nutzen – die Wirksprache.  
Sie wählen einfache, kurze Sätze, sprechen in der Gegenwart und erzeugen höchste Spannung beim Publikum.
- Fragen auf verschiedene Arten lenken. Beispielsweise auf eine „warum“ Frage nie mit „weil“ antworten.
- In Reden und im Geschäftsalltag Metaphern anwenden. Allgemein ist eine Metapher ein sprachlicher Ausdruck mit sehr bildhaftem Inhalt.
- Mit einer Powerpointpräsentation das Publikum begeistern.  
Möglichst nur mit Bildern auf den einzelnen Seiten arbeiten, pro Botschaft eine Bildseite verwenden, Präsentationspausen einsetzen, eine einfache Sprache wählen und mehr.
- Mit dem Flipchart arbeiten und faszinieren.  
Nicht das fertige Ergebnis macht die Wirkung, sondern das Erschaffen. Die Aussagen werden deshalb durch Schreiben oder Zeichnen unterstützt.

Gerne erstelle ich Ihnen eine auf Ihre Ziele abgestimmte Offerte.