

Lampenfieber adé! Nerven behalten bei Präsentationen und Meetings

KURZBESCHREIBUNG

Wer kennt das nicht: Die Argumentationskette im Meeting sitzt perfekt – und plötzlich Blackout, alles ist weg. Lampenfieber, Unsicherheit oder Stress können genau in solchen Momenten auftreten – bei Präsentationen, Besprechungen oder Gesprächen mit Vorgesetzten. In diesem Seminar lernen Sie, auch in solchen Situationen ruhig zu bleiben, Ihre Worte gezielt einzusetzen und wirkungsvoll zu kommunizieren. Wir verbinden die Themen Lampenfieber, Rede- und Blackout-Angst, Selbstsicherheit in Stress- und Hierarchiesituationen sowie Grundlagen der Krisenkommunikation zu einem praxisnahen, ganzheitlichen Ansatz.

IHR NUTZEN

Sie lernen, Lampenfieber und Anspannung gezielt zu regulieren.

Sie bleiben auch bei Blackouts, kritischen Fragen oder Konflikten sprach- und handlungsfähig.

Sie gewinnen Sicherheit in Gesprächen mit Vorgesetzten und in hierarchischen Kontexten.

Sie entwickeln mehr Präsenz, Sicherheit und Souveränität in herausfordernden Gesprächs- und Auftrittssituationen.

Sie stärken Ihre Fähigkeit, Kommunikation aktiv zu gestalten, statt nur zu reagieren.

SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit, auch unter Druck klar, ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Die Teilnehmenden lernen, Stimme, Sprache, Körpersprache und innere Haltung gezielt einzusetzen, um Präsentationen, Meetings und anspruchsvolle Gesprächssituationen souverän zu meistern.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen, Team- und Projektleiter*innen aus allen Bereichen

THEMEN

Lampenfieber und innere Stabilität

- Verständnis der körperlichen und mentalen Dynamiken von Lampenfieber
- Selbstkontakt statt Selbstbeobachtung
- Atem, Haltung und Nervensystem als Grundlage für Präsenz beim Sprechen

Blackouts meistern und handlungsfähig bleiben

- Warum Blackouts entstehen – und wie Sie daraus wieder herausfinden
- Improvisationsfähigkeit und Sicherheit im Nicht-Wissen
- Sprachliche und körperliche Notfallstrategien

Selbstbewusst in Stress- und Hierarchiesituationen

- Körpersprache, Status und Wirkung im Gespräch mit Vorgesetzten
- Klar sprechen ohne Rechtfertigungsdruck
- Offenheit und Autorität in verschiedenen Gesprächs- und Auftrittssituationen

Souverän kommunizieren unter Druck

- Kommunikation unter Zeit-, Erwartungs- und Beobachtungsdruck
- Umgang mit Kritik, Provokation und emotional aufgeladenen Fragen
- Präsenz und Führung des Raums beim Sprechen in angespannten Situationen

LEHRMETHODEN

Impulsvorträge, praktische Übungen, Rollenspiele, Simulation herausfordernder Gesprächs- und Auftrittssituationen, Reflexionsübungen, Feedback, Erfahrungsaustausch und Transferarbeit.

TERMINE

1,5 Tage Präsenzseminar + 2 Stunde
Training on the Job

13.09.2027 (13:00 Uhr) bis
14.09.2027 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-
Gelände)

Preis: 1.390,- € p.P.

Seminarleitung: Nico Holonics

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 024