

Präsentation, berufliches Gespräch, öffentliche oder private Rede ...

## Selbstsicher vor Publikum auftreten – zeigen, was man kann



*„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo Du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Mark Twain*

### Problemfall Lampenfieber

Wie Sie sehen, kennt auch Mark Twain das Lampenfieber. In der Tat ist dieses Phänomen weit verbreitet. Experten zufolge leiden mindestens 80% der Menschen unter Auftrittsstress. Sie reagieren mit Unruhe, Nervosität, trockenem Mund oder schwitzenden Händen und fragen sich:

- Genüge ich den Ansprüchen?
- Was ist, wenn ich es nicht schaffe?
- Was erwartet mich, wenn ich erfolgreich bin?
- Warum tue ich mir das nur an?

Am liebsten würden sie in einem Mauselloch verschwinden. Aber das geht leider nicht und wäre auch gewiss nicht die richtige Strategie.

### Ein Selbstwerttraining bringt Sie weiter!

#### Was stresst uns bei einem Auftritt vor Publikum?

Ein öffentlicher Auftritt beginnt bereits dort, wo wir unsere private Komfortzone verlassen. Er beginnt, wo mindestens ein für uns wichtiger anderer Mensch zugegen ist, der uns beurteilt. Es muss nicht die große Bühne sein, auch ein Vorgesetzten- oder Bewerbungsgespräch, eine Prüfung, ein Smalltalk, ein Verkaufsgespräch, eine Verhandlung ist ein Auftritt vor Publikum.

Selbst nach außen sicherwirkende Profis haben mit Versagensängsten zu kämpfen und können oft tagelang vor einem Auftritt keine Ruhe finden.

Die Angst zu versagen, Fehler zu machen, sich zu blamieren oder zu langweilen, erzeugt Stress. Sie macht es schwer, locker, begeistert und authentisch zu sein. Aber gerade darauf kommt es ja an, wenn öffentliches Auftreten gelingen soll.

Die Möglichkeit, kritisiert, angegriffen oder abgelehnt zu werden, steckt natürlich in jedem Auftritt. Doch die gute Nachricht: Gegen Angriffe auf die eigene Person macht ein gutes Selbstwertgefühl immun.

#### Ein gutes Selbstwertgefühl macht immun

Ist das Selbstwertgefühl wenig ausgeprägt, legen wir jede Meinung, die jemand über uns äußert, auf die Goldwaage. So machen wir uns abhängig von der Ablehnung oder Anerkennung der anderen. Das wiederum wirkt sich negativ auf unser Selbstbild aus.

Ob man sich als wertvoll einstuft oder nicht, ist das Ergebnis eines langen Prozesses. Vor allem Erfahrungen in der Kindheit prägen das Selbstwertgefühl. Manchmal greifen einschneidende Erlebnisse wie eine missglückte Prüfung, eine schlechte Performance bei einem Auftritt oder ein Jobverlust die Selbstsicherheit zusätzlich an.

**Doppelspitzencoaching**  
Dr. Elke Dührßen  
Helmut Ellerbrok-Kubach

Goethestraße 21  
35582 Wetzlar  
Tel. 0641-98468-39  
Fax 0641-98468-41

elke.duehrssen  
@doppelspitzencoaching.de  
helmut.ellerbrok  
@doppelspitzencoaching.de  
www.doppelspitzencoaching.de

Das Selbstwertgefühl ist kein unabwendbares Schicksal. Es lässt sich trainieren und stärken. So macht es Sie immun gegen Versagensängste. Gerne unterstütze ich Sie dabei. Gönnen Sie sich ein Training!

### **Selbstwert stärken für den öffentlichen Auftritt**

Ein Selbstwerttraining ist wichtiger Bestandteil eines jeden Auftrittscoachings. Hier lernen Sie, Ihre individuellen Selbstbewertungsstrategien zu entschlüsseln und in selbstwertstärkende Strategien zu transformieren.

### **Inhalte und Methode**

Im Training arbeiten wir auf der Basis der prozess- und embodiment-fokussierten Psychologie PEP<sup>®</sup> nach Dr. Michael Bohne. Dabei gehen wir in drei Schritten vor:

- Identifizieren und Sammeln der Selbstwerträuber im Denken, Fühlen und Handeln. Nur wer seine Faktoren kennt, die den eigenen Selbstwert einschränken, kann die sie erfolgreich entmachten.
- Neutralisieren der Selbstwerträuber durch Selbstakzeptanzübungen
- Entwickeln von stärkenden Strategien, die den Selbstwert mit Kraft und Energie aufladen

### **Ihr Vorteil**

- Sie verbinden sich mit innerer Kraft und Stärke
- Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen in sich selbst
- Sie behalten gegenüber anderen Ihre innere Größe
- Sie steigern Ihre persönliche Wirkung und Ausstrahlung
- Sie aktivieren Ihre Selbstwert-Ressourcen
- Sie entwickeln Bühnenwellness

### **Seminardauer**

3 Stunden – Termine finden Sie auf [www.doppelspitzencoaching.de](http://www.doppelspitzencoaching.de)

### **Ihre Investition**

49 € (einschließlich 19% Mehrwertsteuer)

In der Gebühr enthalten sind die Kosten für schriftliche Unterlagen.

### **Ihre Trainerin**



Dr. Elke Dührßen, systemische Coach und Trainerin, PEP<sup>®</sup>-Anwenderin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Master, Wingwave<sup>®</sup>-Coach

### **Zusatz**

Und natürlich biete ich auch gerne Einzelcoachings an.