

# Lampenfieber und Redehemmung ade!

## Gelassen, souverän und stark auftreten

Ansprüche steigen! Fast täglich gilt es zu zeigen, dass man den Anforderungen genügt und in „Bewertungssituationen“ bestehen kann. Wenn die Leistung in solchen Momenten nicht abgerufen wird, können mentale und körperliche Blockaden entstehen: Lampenfieber, Redehemmung, Redeangst, Auftrittsstress oder Präsentationsangst statt Auftrittslust. In diesem praxisorientierten Training lernst du wirksame Techniken und einen konstruktiven Umgang mit dir selbst, um Ängste und Stress in Kompetenz und Lust umzuwandeln.

### Inhalte

#### Der integrative Ansatz, der diesem Training zugrunde liegt, nutzt mehrere Ebenen:

##### Die Ebene der Denkprozesse

- Erkennen, welche Gedanken zu einer negativen Selbstbewertung, zu pessimistischen Vorstellungen einer zukünftigen Redesituation etc. führen.
- Identifizieren von mentalen Auslösern, die in der Vergangenheit zu einer suboptimalen Erregungssituation geführt haben.
- Erkennen, welche Bewertungsprozesse ablaufen und wie diese verändert werden können.
- Wie man den Teufelskreis destruktiver Gedanken durchbricht.
- Dynamik und Struktur mentaler Blockaden verstehen und verändern können.
- Wie man Angst und Stress als Partner nutzen kann.
- Abmildern und transformieren von inneren Kritikerprozessen.

##### Die Ebene des Verhaltens

- Das Verhalten zielgerecht beeinflussen können, um gewünschte Leistungsfähigkeit abzurufen.
- Verhaltenssequenzen gezielt trainieren, um wirkungsvolle Performance-Situationen zu meistern.
- Eigene hilfreiche Verhaltensmuster in die gewünschten Kontexte einbauen können.
- Wiederkehrende Alltagssituationen trainieren, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.
- Methoden des mentalen Trainings und der Selbsthypnose, um innere Zustände gezielt verändern zu können.

##### Die Ebene des körperlichen Erlebens

- Erkennen und beeinflussen von körperlichen Parametern, wie Atmung, Muskelspannung, Haltung etc., als das wesentliche Musterelement von Erleben.
- Körperliche Parameter so beeinflussen, dass eine Veränderung möglich wird.
- Anwenden von Bewegungsinterventionen (Klopftechniken, Bewegungsanker u. a.), um einen förderlichen Zustand herbeizuführen.
- Nutzen des gesamten Körpers, um die erwünschte Performance herzustellen.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

Die Teilnehmer:innen ...

- können Aufregung, Lampenfieber oder Redestress in Kompetenz und Lust umwandeln.
- zeigen ihre Kompetenz auch in anspruchsvollen Situationen.
- können ihre Leistung punktgenau abrufen, um entsprechende Karrierechancen wahrzunehmen.
- gestalten den Umgang mit „inneren Kritikern“ neu und verbessern somit das Selbstbild.
- transformieren Übererregung beim Präsentieren in fokussiertes Handeln.
- lernen, wie sie aus einer Anspannung eine dosierte, hilfreiche Spannung machen.

- können ritualisierte Abläufe, Techniken und Methoden als Hilfestellung für den Alltag etablieren.
- erarbeiten einen Rückfall-Prophylaxe-Plan für eine nachhaltige Veränderung.

## Methoden

Expert:innen-Input, Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Übungen.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle, die (wieder) angst- und stressfrei in Reden, Präsentationen oder ähnliche Situationen gehen wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Mansour Al-Khalisi

Ich verfüge über ein hohes Maß an Rollenflexibilität und Kompetenzen, wodurch ich in meiner Arbeit sehr flexibel agieren kann. Für mich ist es sehr wichtig, dass mein Angebot zum jeweiligen Kunden und dessen aktuellem Anliegen passt, weshalb ich ein breites Spektrum von Interventionen und Methoden anbiete. Der ständige Wandel erfordert, dass Menschen in der Lage sind, sich diesem anzupassen.

Meine Maxime lautet:

“Coaching, Organisationsentwicklung, Change- und Konfliktmanagement ist für mich gewinnbringend, wenn Teams, Organisationen und der Einzelne sich danach gestärkt fühlen und dies auch von außen wahrnehmbar ist!“

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

#### 30.-31.07.2026

Düsseldorf

#### Veranstaltungsort

Novotel City West

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 30.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 31.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 27.-28.08.2026

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 27.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 28.08.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 01.-02.10.2026

Hamburg/Ahrensburg

#### Veranstaltungsort

Hotel am Schloss Ahrensburg

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 01.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 02.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 09.-10.11.2026

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Parkhotel Messe-Airport

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 09.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 10.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 14.-15.12.2026

Frankfurt a. M.

#### Veranstaltungsort

NH Collection Frankfurt Spin Tower

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 14.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 15.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 04.-05.02.2027

Berlin

#### Veranstaltungsort

Mercure Hotel Berlin Tempelhof

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 04.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 05.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 08.-09.03.2027

Köln/Niederkassel

#### Veranstaltungsort

Hotel Clostermanns Hof

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 09.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 07.-08.04.2027

München

#### Veranstaltungsort

Holiday Inn Unterhaching

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 07.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 08.04.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 14.-15.06.2027

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Radisson Blu Hotel Hamburg Airport

#### Tage & Uhrzeit

Montag, 14.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 15.06.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 30.09.-01.10.2027

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 30.09.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 01.10.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/2852](http://www.haufe-akademie.de/2852)

## Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/2852](http://www.haufe-akademie.de/2852)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).