



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Tschüss Lampenfieber! Angstfrei sprechen und präsentieren

Produktnummer
2026-2412SP

Termin
12.10.2026
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

- Ursachen und Dynamiken von Lampenfieber verstehen
- Wissenswertes über Stressreaktionen
- Körper-, Atem- und Stimmtechniken zur Selbstregulation
- Tools zur Vorbereitung und Nachbereitung: BRAVO Methode, Power Posing, 5-A-Regel
- Stärkung von innerer Haltung und Auftrittssicherheit
- 12 Tipps: Umgang mit Nervosität / Blackout-Situationen
- Moments of excellence: Selbstcoachingstrategien
- Lampenfieber-Notfall-Checkliste
- 16 Tipps: Lampenfieber unter Kontrolle bringen
- Atmen, lächeln, wurzeln, ankern: Methoden kennen und für sich nutzen
- Alexander-Technik
- Follow-up-Übungen

Dozentin

Dr. Simone Richter
Kommunikationstrainerin, Germanistin, Journalistin

Lernziele

Die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Auftrittsangst besser einzuordnen und erhalten konkrete Werkzeuge an die Hand, um mit Stresssituationen im beruflichen Alltag sicherer umzugehen. Ziel ist es, mit mehr Selbstvertrauen in Präsentationen, Gespräche oder Meetings aufzutreten – ohne sich verstellen zu müssen.

Lampenfieber ist kein Feind. Es zeigt, dass Ihnen der Auftritt wichtig ist. Die Kunst ist nicht, die Nervosität wegzubekommen, sondern trotzdem souverän zu wirken. Souveränität bedeutet nicht: innere Ruhe – sondern: innere Präsenz. Erfahren Sie,

Ort

VWA Bildungshaus
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

wie Sie mit Ihrer Nervosität arbeiten, anstatt gegen sie. Dann wird diese Kraft zu einer Verbündeten. Denn Sie werden wacher, klarer und präziser. Und genau das fesselt das Publikum.

Methodik

Das Seminar lebt von interaktiven Übungen, erfahrungsorientiertem Austausch und Reflexionsphasen. Praxisnah und unterstützend – mit Raum für persönliche Entwicklung in einem geschützten Rahmen, nutzen wir Methoden zur Selbsteinschätzung und Reflexion. Anhand eigener Praxisfälle erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie Nervosität gezielt abgebaut und in positive Energie verwandelt werden kann.