



Das Leben ist eine Bühne – Wirken Sie so, wie Sie wirken wollen?!

Fast jeder Mensch hat den Wunsch, auch in spannenden, anspruchsvollen oder wichtigen Kommunikations-Momenten **authentisch zu wirken**. **Die wenigsten möchten** hektisch, nervös, schüchtern, wütend oder ängstlich wahrgenommen werden, auch wenn sie es tatsächlich gerade sind ...

Also: **Ein bisschen Schauspieltechnik kann nicht schaden!**

Wenn ich also meine Wirkung auf andere zu einem großen Teil mitbestimmen möchte, kann es sein, dass ich mich hier und da etwas anders verhalten sollte, als ich es gewohnt bin. Das heißt: Raus aus der berühmten Komfortzone!

Die Frage ist immer: Welche Performance halte ich für mich, in diesem anspruchsvollen Moment, für sinnvoll? Ruhig und besonnen, souverän und offen, engagiert, cool, arrogant oder schüchtern? Schauspieler können diese verschiedenen Eindrücke vermitteln – und wenn sie gut sind, auch glaubhaft und authentisch.

Das kann man also lernen. Dieser Herausforderung stellen wir uns in diesem Seminar spielerisch, um das eigene Ausdrucks-Repertoire zu vergrößern.

Denn: **Nichts, was wir das erste Mal tun, kann sich sofort komfortabel, also authentisch anfühlen, aber: Es kann dennoch authentisch wirken!**

Das Seminar „Das Leben ist eine Bühne!“ bietet einen Mix aus Training für "innen und außen". **"Learning by Doing" steht an diesem Seminartag im Vordergrund** – denn das Verlassen des Gewohnten kann man nicht theoretisch lernen. Genau das soll experimentiert, ausprobiert und erfahren werden.

Ziel: Mit Ihrem Instrument Stimme, mit Stimmung und Körpersprache zu spielen, dies alles bewusst zu steuern und so Einfluss zu nehmen auf die Wirkung, die Sie hinterlassen möchten.

Trainings-Inhalte / Theorie + Praxis:

- Atemtechnik
- Stimmführung / mit Stimme spielen
- Bewusstsein für Körpersprache und Ihre Mittel
- Authentizität?! – „Das Innen und das Außen“
- „Das Leben ist ein Bühne!“ ...was wirkt wie?
- E-Motionen: aus sich heraus kommen
- Performance: mal ganz anders
- Den eigenen Bezugsrahmen erweitern
- Kamera-Feedback
- Spaß haben am Ausprobieren

Dazu gibt es Übungsunterlagen und individuelles Feedback.