

## Workshop 9

# Schluss mit dem Vortrags-Stress!

Eigenartig... von klein auf reden wir. Aber wenn es darum geht, einen Vortrag zu halten oder eine Präsentation durchzuführen, da wird plötzlich der Mund trocken - doch dafür sind die Hände feucht. Da sitzt ein steinharder Kloß im Hals - doch dafür sind die Knie weich wie Gummi. Der Kopf wird ganz heiß - doch dafür wird das Denken träge. Usw. usw.

Plötzlich sind da unendlich viele Fragen:  
Wohin mit meinen Händen? Warum schaut der so kritisch?  
Was denkt sie über mich? War das jetzt überhaupt verständlich?  
Rede ich vielleicht zu leise oder zu schnell?  
Die Unsicherheit und die Nervosität wachsen und wachsen.

Öffentliches Reden fällt nicht allen leicht. Deswegen gibt es so große Angst davor. In den USA sollen Umfragen ergeben haben, dass die Angst vor dem öffentlichen Reden noch vor der Angst vor dem Tode rangiert.

In diesem Seminar lernen und trainieren Sie eine verblüffend einfache Methode, mit der Sie die Redefurcht überwinden können: Ohne Willenskraft, ohne Mut, ohne Hypnose, ohne Medikamente oder Nadeln. Noch während des Seminars werden wir einige der häufigsten Anlässe für Redehemmungen bearbeiten, so dass Sie sich davon befreien können. Hier treten Sie erst vor die Gruppe, wenn Sie sich unbelastet fühlen.

Achtung: In diesem Seminar geht es hauptsächlich um das, was sich in Ihnen abspielt und Ihren Auftritt so schwer macht oder sogar verdirbt. Rhetorische Kniffe oder Präsentationstechniken spielen hier eine untergeordnete Rolle. Nach diesem Seminar können Sie allerdings mit noch mehr Gewinn an entsprechenden Trainings teilnehmen, weil Sie Ihre innere Arbeit schon geleistet haben.

Der Kern dieser Methode beruht auf Jahrtausende alten Erfahrungen und Gedankengut aus Asien und wird hier in einer kinderleichten modernen Fassung vermittelt (EFT - Emotional Freedom Techniques). Sie wenden die Methode selber an und sind damit von niemandem abhängig. In vielen Fällen können Sie sich innerhalb von Minuten von lästigen Symptomen befreien.

### Inhalt:

- **Um welche Blockaden geht es?**
- **Was ist deren gemeinsame Ursache?**
- **Wie lässt sich diese Ursache beheben?**
- **Was kann ich tun, wenn mich vor einem Auftritt doch mal der Stress packt?**

**ZIEL:** Die Angst vor der Angst kennen, verstehen und überwinden

**Seminarleitung: S.M.E.-Consult Experte: DETLEV TESCH**



Dipl.-Ökonom Detlev Tesch, Coach und  
Trainer für Rhetorik, Präsentation,  
Kommunikation, Energetische Psychologie

DAUER: 1 Tag, 9.00h bis 17.00h

TERMIN: Termin auf Anfrage

ORT: Basel bzw. Rheinfelden Bahnhofsnähe

PREIS: CHF 790.- / plus 7,6% MwSt., plus CHF 80.- für Seminar Getränke, 2 x Pausenverpflegung, 1x Mittagslunch