MODULBESCHREIBUNG

Sicher auftreten: drei Techniken

Adaptives Modul | ~20 min

Vor einem Gremium, einem Kunden oder einer folgenreichen Entscheidung reicht Kompetenz nicht aus: Der innere Zustand bestimmt Stimme, Blick und Klarheit der Aussage. Den Kern des Moduls bilden drei bewährte Techniken: Visualisierung, Ankern und Haltung. Hinzu kommen das körperliche Empfinden, ohne das sie nicht wirken, und eine Geste, die dreißig Sekunden dauert und sich im Aufzug wiederholen lässt.

LERNZIELE

01 Eine bevorstehende Situation mit allen fünf Sinnen und dem eigenen Empfinden visualisieren – ohne dies bleibt die Technik wirkungslos.

02 Eine Erinnerung voller Selbstvertrauen in einer Geste verankern, die sie als Auslöser kurz vor einem entscheidenden Augenblick wieder wachruft.

03 Diesen Anker stärken, indem man sich von einem Vorbild inspirieren lässt und jeden Abend ein Erfolgstagebuch führt.

04 Die eigene Haltung der Exzellenz in dreißig Sekunden wiederfinden: Schultern locker, Atem tief, der Körper richtet sich auf.

ZIELGRUPPE

Alle, die in wichtigen Momenten vor anderen sprechen, verhandeln oder entscheiden und sich dabei stark fühlen wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- „Ressourcenmoment“ und Ankern – Technik des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), Bandler & Grinder
- „So tun, als ob“ / Spiegelneuronen – angelehnt an Studien von Giacomo Rizzolatti (1990er-Jahre)
- Werkzeugkasten für Selbstvertrauen (Visualisierung, Ankern, Haltung) – aus der Afthonios-Coachingpraxis

QUELLEN & REFERENZEN

- Driskell, Copper & Moran – grundlegende Metaanalyse zu mentaler Visualisierung und Leistung (Journal of Applied Psychology, 1994, 62 Tests)
- Spiegelneuronen – in den 1990er-Jahren vom Team um Giacomo Rizzolatti an der Universität Parma entdeckt
- Toth et al., Psychology of Sport and Exercise (2020) – mentales Training und Vorbereitung auf Leistungssituationen
- Hardwick, Caspers, Eickhoff & Swinnen, „Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution“, Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2018): Die Bewegungsvorstellung aktiviert ein prämotorisch-parietales Netzwerk, das sie mit der tatsächlichen Ausführung der Bewegung teilt

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026