

# Ein kurzes deutsches Konzept für Georg Holzachs Video Feedback<sup>©</sup> Training

## Spaß statt Stress

Das Training beginnt mit leichten, unterhaltsamen Übungen, um Lampenfieber abzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen: Reden, Anschauen, Vergeben, Vergessen.

## Positive Verstärkung

Der Fokus liegt auf Stärken und Erfolgen, nicht auf Fehlern.

## Selbstakzeptanz

Teilnehmer lernen, sich selbst zu akzeptieren und mit Humor zu betrachten.

## Ablauf

### 1. Aufwärmphase

- Fußbad fürs Ego:  
Leichte Übungen, die Selbstvertrauen aufbauen.
- Unsinnige Themen:  
Teilnehmer improvisieren über absurde Ideen, was zu überraschend überzeugenden Präsentationen führt.

### 2. Kernübungen

- Sprechen und Wiederholen:  
Teilnehmer erzählen und wiederholen Geschichten. Sie erleben, wie schwierig es ist, sich an Gesagtes zu erinnern und sehen im Video, wie schnell Informationen verloren gehen können.
- Talk und Grill:  
Freundliches Nachfragen vs. kritisches Hinterfragen

## 3. Witzige Themen

- Persönliche Interessen und Abneigungen:  
Was sie gerne in Netflix binge-watchen, am Wochenende gerne mit Ihren Kindern spielen, Sie an Ihren Nachbarn nervt.
- Absurde Szenarien:  
Warum ich der/die beste Fußball-Nationaltrainer/in wäre  
Wenn ich wiedergeboren würde, dann als...  
Die Erde ist keine Scheibe. Sie ist ein Würfel.

## 4. Harte Themen

- Krisenszenarien:  
Bürgermeister in Unfallsituation  
Schulleiter bei Drogenvorfällen
- Pitch-Training:  
Präsentation eigener Projekte, Produkte, Innovationen
- Krisenkommunikation:  
Umgang mit realistischen Unfällen, Qualitätsproblemen, PR-Krisen im eigenen Unternehmen

## Zeitrahmen:

- Halbe Tage für Einzelne, ganze Tage für Gruppen

## Struktur:

- Theoretische Inputs zu Selbstwahrnehmung Sprache und Körperhaltung
- Praktische Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

# Ein kurzes deutsches Konzept für Georg Holzachs Video Feedback<sup>©</sup> Training

Die Vorstellung ist so stark wie Ihre Vorstellung

Die harten professionellen Themen spielen wir durch,  
weil Kunden das für ihr Geld bekommen wollen.

Wirksamer für die Befreiung aus der eigenen Unsicherheit  
sind die witzigen Themen und absurdnen Szenarien.

Hier fühlt sich jeder frei von sozialer Kontrolle. Man kann  
ja nichts falsch machen, wenn man Unsinn macht.

Um das absurde Szenario beim reden zu entwickeln,  
müssen sich alle auf den Unsinn konzentrieren,  
den sie sich ja gerade erst ausdenken.

Wenn sich danach alle den Stuss anschauen, den sie  
da verzapfen, staunen sie, wie überzeugend sie dabei  
überkommen.

Diese Erfahrung ist der Dreh- und Angelpunkt des  
Trainings. Hier erfährt jeder am eigenen Leib, welche  
Überzeugungskraft und Sicherheit in der eigenen  
Vorstellungskraft liegen.

Die Vorstellung ist so stark wie die Vorstellung .

Also die Vorstellung, die Sie aufführen, ist so stark,  
wie Ihre Vorstellung in Ihrem Kopf.

Das macht Sie unschlagbar.

Dann haben Sie Lampenfieber für immer hinter sich.

Sie haben den Kopf und alle Sinne frei für die Entscheider  
vor Ihnen, die Sie von ihrem Thema überzeugen wollen.

Georg Holzach

[georg@holza.ch](mailto:georg@holza.ch) | 0177 8181 900

Schraderstraße 13 | 12437 Berlin

Neumannstraße 2 | 60433 Frankfurt

[linkedin.com/in/georg-holzach](https://www.linkedin.com/in/georg-holzach)

[moderator-holzach.de](http://moderator-holzach.de)

[videofeedbacktraining.de](http://videofeedbacktraining.de)

[xecutive.tv](http://xecutive.tv)



lle