

# Video Feedback<sup>©</sup> Training

Video Feedback<sup>©</sup> ist ein witziges Training vor der Kamera für Einzelne oder Gruppen bis zwanzig Personen.

Vorher haben Sie Lampenfieber. Dabei haben Sie Spaß. Danach sind Sie sicher. Denn Sie wissen, wie Sie sich fit machen für jede Vorstellung, die Sie in Zukunft in Angriff nehmen:

Meine Bewerbung, mein Projekt für Kunden, mein Startup für Investoren, die Bilanz für unsere Aktionäre, Fernsehinterviews.

Drei Zuschauer oder 3000. Der Weg zur sicheren Präsentation ist gleich:

Sie lernen sich kennen. Sie hören und sehen, wie Sie klingen und aussehen, wenn Sie sprechen und sich bewegen.

Sie werden sich akzeptieren, respektieren, ausprobieren, verbessern, immer wieder anschauen und totlachen.

Hier lernen Sie, wie es geht. Später machen Sie es selbst weiter.

Ablauf: mit Gruppen ein oder mehrere halbe oder ganze Tage. Einzeltrainings 2 oder 4 Stunden.

Theorie: Selbstwahrnehmung, Irrtümer, gute Sprache, Haltung.

Drei Spielrunden für Gruppen:  
1. Sprechen und wiederholen:  
Alle stehen Schlange vor der Kamera. Der erste spricht eine Minute. Der zweite wiederholt. Alle sprechen und wiederholen abwechselnd.

2. Talk: Der erste spricht, der zweite fragt freundlich nach.

3. Grill: Der erste spricht. Der zweite hakt nach, prüft, droht, wirft vor.

Themen: Elevator pitch:  
Wo komme ich her, wo will ich hin.  
Was ich kann und biete.

Substantielles:  
Berufliches, politisches, wirtschaftliches  
Innovationen, Revolutionen,  
Demokratien, Überwachung, Energie,  
Ernährung, Wasser, Finanzkrise, Islam.

Persönliches:  
Bitte, Auftrag, Kritik, Komplimente

Absurdes:  
Warum ich der/die beste  
NationaltrainerIn, BundeskanzlerIn,  
PräsidentIn von China oder USA wäre.  
Wenn ich wieder auf die Welt komme,  
dann als...  
Dieser Zauberstab verändert....  
Diese Wunderpille wirkt.....

Heterogene Gruppen funktionieren.  
Alter, Fachrichtung, Karrierestufe,  
Muttersprache der Teilnehmer sind unwichtig.

Einzeltrainings gehen auf individuelle Chancen zur Verbesserung ein, auf Sprache, Artikulation, Haltung, Gestaltung der Mitteilungen und Vorbereitung konkreter Präsentationen.

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

Video Feedback<sup>©</sup> Training habe ich als Fernsehjournalist, Moderator und Dozent an zehn Hochschulen entwickelt.

Georg Holzach