

PERFORMANCE WORKSHOP



FINDE **DEINE** BOTSCHAFT und *erlebe* RHETORIK NEU!

MARVIN
BRÜCKNER

Performance Workshop Skript

Willkommen in der Arena deiner kommunikativen Performance & rhetorischen Exzellenz.

Zuerst muss ich dir etwas sagen, das heute viel zu selten ausgesprochen wird: **Danke! Danke für dein Vertrauen.** Aber vor allem danke für das Investment deiner kostbarsten Währung: **Deine Lebenszeit.** Dass du heute hier bist, ist kein Zufall. Es ist ein Statement. Es gäbe tausend Gründe, heute woanders zu sein. Tausend Ausreden, warum das Leben bequem genug ist. Doch du hast dich entschieden. Du gehörst zu dem kleinen Kreis von Menschen, die nicht nur zusehen, wie die Welt sich dreht, sondern die aktiv das Steuer übernehmen.

Was dich heute erwartet: Ich werde dir keinen langweiligen Vortrag halten. Wir sind hier nicht in der Schule. Wir sind hier, um kommunikativ Welten zu bewegen.

Eines garantiere ich dir: Wenn du dich voll einlässt und die Inhalte 1:1 umsetzt, wird dieser Tag die Brücke zu einer neuen Ebene deiner Souveränität sein. Wir arbeiten nicht mit vagen Tipps, sondern mit präzisen, psychologischen Prozessen und etablierten Techniken der Spitzenforschung.

Wir werden gemeinsam lachen, wir werden uns herausfordern, und wir werden Ergebnisse produzieren, die du morgen sofort spüren wirst.

Sei offen. Sei mutig. Sei bereit. – Du bist hier sicher und kannst dich austoben!

Dein Marvin

Ablauf:

1.	Beginn & Ankündigungen
2.	Basics & Fokus auf DICH!
3.	Übung & Besprechung & Vertiefung
4.	Finde deinen Koalabären:
5.	Die vier Musketiere!
6.	Prozess Erklärung & Vorbereitung
7.	Prozess (Deep Dive)
8.	Recap & Erkenntnisse (Feedback)
9.	Bonus & Fragen

(nach meinem Ermessen)



*WER IN SICH GEHT,
KANN MEHR
AUS SICH HERAUSHOLEN!*

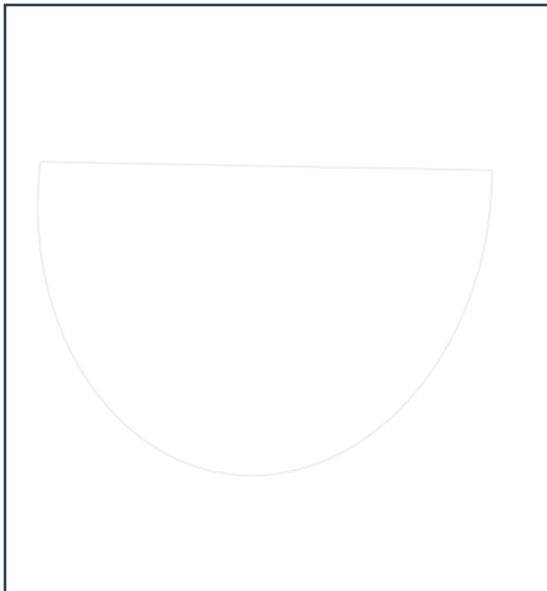
Ernst Ferstl



Basics: Persönlichkeitsentwicklung

Um irgendetwas außerhalb deines Altbekannten erreichen zu können, wirst du persönlich wachsen müssen. Wenn du jemanden fragst, der etwas am Anfang nicht konnte und es jetzt brillant kann, sagt er dir, dass du zu der Person werden musst, die das alles kann. Deshalb ist es alternativlos, dass wir uns nicht nur auf das Wissen, sondern auch auf das persönliche Wachstum konzentrieren. Dazu jetzt die Basics:

Dein Gefäß:



Das bist du! In deinem Gefäß sind alle Erfahrungen, Überzeugungen, Weisheiten und Erinnerungen drin. Alles, was du erlebt, erfahren, gehört, gesagt, gefühlt, gesehen und ebenso gegessen hast. Jetzt eine Frage: „Wer füllt dein Gefäß?“ ...

Richtig, dein **Umfeld** und vor allem deine Eltern bzw. die Personen, die in deinem Umfeld waren, während du aufwuchst. Ich fasse das hier mit Mama und Papa zusammen.

Hand aufs Herz: Vielleicht bist du noch nicht so rhetorisch souverän und eloquent, wie du es gerne wärst. Und vielleicht spiegeln deine Beziehungen noch nicht die Tiefe und Qualität wider, die du dir wünschst. Sei es die positivere Beziehung zu deinem Mitarbeiter, zur höheren Führungsebene, zu deinen Eltern, Bekannten, Kindern oder deinem Partner oder deiner Partnerin. Wenn die Resonanz im Außen fehlt, bedeutet das: **Dein inneres Gefäß ist noch nicht dienlich gefüllt.** Wahrscheinlich schleppest du alte Inhalte und Erfahrungen mit dir herum, die heute keinen Platz mehr haben sollten. Es sind Dinge, die du im Spiegel möglicherweise nicht siehst. Denn eines ist klar: Könntest du dir die Lösung bereits vorstellen, wärst du längst da, wo du hinwillst. **Wahr oder wahr?** Hier beginnt jetzt unsere Arbeit. Legen wir los!



Was jeder Mensch will:

Du hast schon einmal verstanden, was dich an dem Ort festhält, an dem du stehst, das ist großartig. Dafür darfst du dir einmal schön auf die Schulter klopfen. Du hast hiermit mehr begriffen als die meisten Menschen. Denn die meisten glauben, bei Rhetorik ginge es nur darum, so intelligent wie möglich zu klingen und Grammatiktechniken im Schlaf auswendig aufbieten zu können. Das ist nicht der Fall. Jedenfalls ist das nicht die Rhetorik, die ich vermittele.

Also wie bekommen wir den Shit jetzt aus deinem Gefäß raus und „Gutes“ hinein? Denn diese Dinge in deinem Gefäß sind in deinem Unterbewusstsein gespeichert. Und nur zu deinem Vergleich dein Unterbewusstsein ist so viel stärker als dein Bewusstsein.

Bewusstsein

Kurzzeitgedächtnis
Ca. 20 Sek.

Zwischen 3 und 7 Ereignisse
maximal

Informationen werden mit 180
bis 200 km/h weitergeleitet

2.000 Infoeinheiten pro Sek.
verarbeiten

Unterbewusstsein

Langzeitgedächtnis
Oft lebenslang

Tausende Vorgänge gleichzeitig

Informationen werden mit über
150.000 km/h weitergeleitet

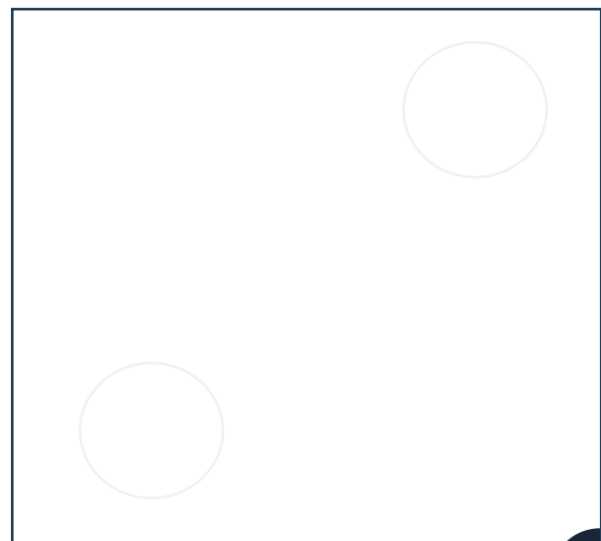
4.000.000.000 Infoeinheiten pro
Sek. verarbeiten

Lösung: Neuroplastizität

Dein Gehirn funktioniert wie ein Muskel, die Art wie du es benutzt, beeinflusst wie stark gewisse Areale ausgeprägt und verknüpft sind. Nicht nur Lernen ist wichtig, im Tun verfestigt sich das tief im Unterbewusstsein! Also ...

Womit fütterst du dein Gehirn?

(Auch Taten sind Futter – vor allem Taten!)



Übungsaufgabe – Frage 1

Mein Warum:

Warum bist du heute hier? Wenn du irgendetwas aus deinem Leben wie durch Zauberhand hierlassen könntest, was wäre das? Was soll sich konkret ändern?

Ich will die Freiheit vom Mangel an ...

Übungsaufgabe – Frage 2

Mein Limit:

Was hat dich bislang noch zurückgehalten in deinem Leben?



Übungsaufgabe – Frage 3

Mein Ziel:

Was willst du in diesem Workshop lernen? Wonach sehnt sich dein Herz?

Übungsaufgabe – Frage 4

Mein Beweis:

Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel nach diesem Workshop erreicht hast?

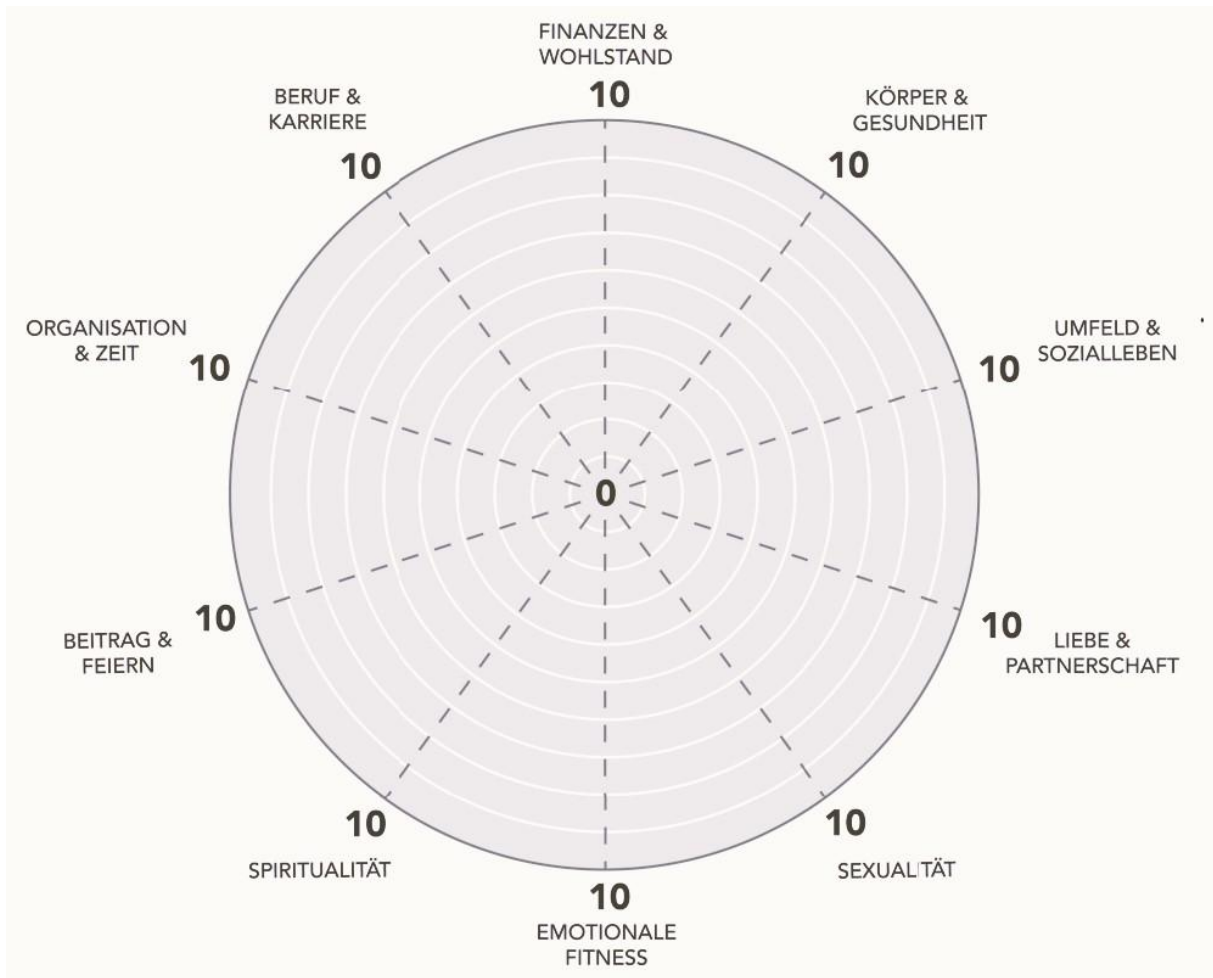


*WIR ALLE MÜSSEN DIE RICHTIGE BALANCE
ZWISCHEN HANDELN UND NACHDENKEN FINDEN.
ES GIBT SO VIELE ABLENKUNGEN, DASS MAN
LEICHT VERGISST INNEZUHALTEN UND BILANZ ZU ZIEHEN.*

Queen Elizabeth II



Mein Rad des Lebens:



Ziel: Das Rad soll erstmal rundlaufen!

Mein Größtes Thema: _____ | **Stufe:** _____

☐ **Ich kann und werde mein Rad des Lebens selbst gestalten! Verantwortung!**

Rhetorikkonto:



Notizen



*WEIL ICH EINE
STIMME HABE!*

King George VI | The King's Speech



Finde deinen Koalabären:

Damit du erstmal etwas sagen kannst, musst du wissen, was du sagen willst. Logisch! Nur hieran scheitern schon die meisten und wahrscheinlich kennst du auch den Satz: „Ich habe keine Ahnung, was ich sagen soll!“ Da du hingegen nicht wie die meisten bist, verrate ich dir ein Geheimnis: Jeder kann mit diesen Techniken und diesen Fragen eine interessante Botschaft/Vortrag/ Rede vorbereiten und halten! Denn im Endeffekt geht es in jeder kommunikativen Situation genau darum: eine Botschaft zu senden! Aus diesem Grund steht es dir jetzt frei deine Botschaft zu wählen. Hierbei bist du komplett frei. Du kannst dein Unternehmensnutzen oder eine Herzensangelegenheit, zum Beispiel das Retten von Koalabären, wählen. Und dafür beantworte bitte folgende Fragen:

Übungsaufgabe – Frage 1

Mein **WAS**:

Welche Veränderung will ich sehen oder welches Problem löse ich/gilt es zu lösen?

Übungsaufgabe – Frage 2

Mein **WARUM**:

Warum willst du das dieses Thema gelöst wird? Warum soll sich das ändern?



Übungsaufgabe – Frage 3

Mein **Ziel**:

Was willst du damit (z.B. der Rede) erreichen? Zu was willst du überzeugen?

Übungsaufgabe – Frage 4

Meine **Legitimation**:

Warum ist das für die andere Person wichtig? Was hat Sie davon?



Übungsaufgabe – Frage 5

Meine **Brücke**:

Welche Gefühle möchtest du bei deinen Zuhörern auslösen und welche Gefühle möchtest du teilen? Wie möchtest du eine Brücke bauen? (Persönliche Geschichte?)

Übungsaufgabe – Frage 6

Meine **Argumente**:

Optimal wären drei sehr gute Argumente. Schreibe gerne fünf auf und wähle daraus drei aus. (Es kommt nicht auf Quantität an, sondern auf Qualität)



Inhalt: Die Vier Musketiere

Aramis: Struktur und Logik

3. Eröffnungssatz	2. Argumente & Inhalt	1. Zielsatz / -frage
---------------------	-------------------------	------------------------

1. | Zielsatz: Was ist das Kredo deiner Aussage/Rede/Argumentation/...?

Beispiel: *Bitte lasst uns respektvoller miteinander umgehen.*

2. | Argumente & Inhalt

Die verschiedenen Darstellungsmöglichkeiten:

HORIZONTAL (Stützend)

VERTIKAL (Aufbauend)

--	--



Weil du eine Stimme hast, die es verdient gehört zu werden!

Aufbau des Inhalts: Wichtig, **nicht** die **Quantität**, sondern die **Qualität** zählt!

3. | Der Eröffnungssatz: Relevanz und Interesse!

Beispiel: *Was soll 2027 in deinem Kalender stehen?* [Während du einen Kalender hochhältst]

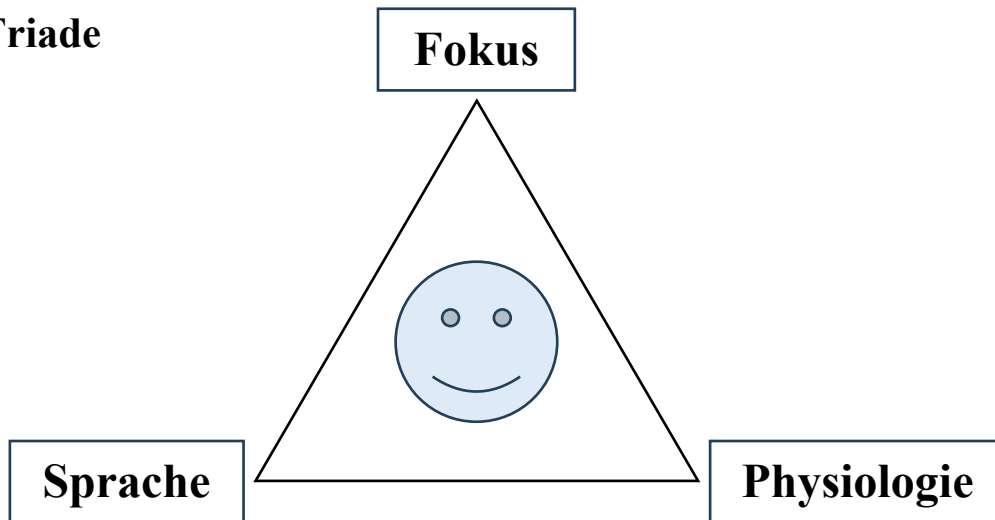
Notizen



Portos: Emotionen & Lebhaftigkeit

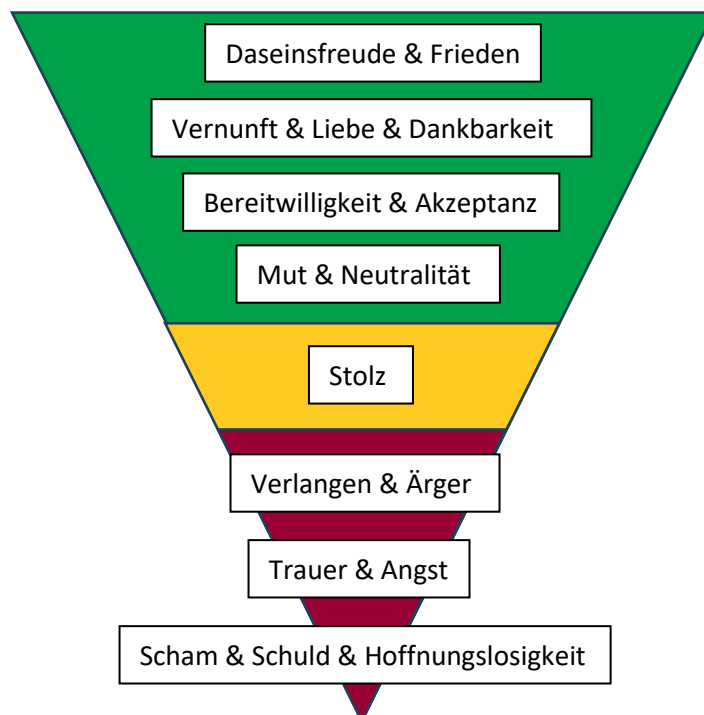
Der Leitbegriff dieses Charakters ist **Energie!**

Die Triade



Die Hawking-Skala:

Entwickelt von **Dr. David R. Hawkins**, beschreibt sie die **energetischen Ebenen** und **Emotionszustände** unseres Bewusstseins. Jede Emotion schwingt demnach in einer bestimmten Frequenz.



Athos: Das Richtige im richtigen Moment

Vergiss jetzt die Logik!

Den *richtigen Moment* kann man nicht errechnen, deshalb frage ich dich:

Wann ist der richtige Moment und wie erkenne ich ihn?

Du denkst vielleicht: ‚Jetzt‘. Oder: ‚Wenn es sich richtig anfühlt‘. Nur stimmt beides nicht. Der richtige Moment ist dann, wenn dein Herz schreit:

TU ES! Während dein Kopf dir eine perfekte Liste an Ausreden serviert.

Genau in diesem Spannungsfeld zwischen deinem inneren Ruf und deiner Angst liegt deine Macht. Es ist der Moment, in dem du den Mund aufmachst, während dir Respektlosigkeit entgegenschlägt. Es ist der Moment, in dem du endlich ‚Nein‘ sagst, obwohl du das ‚Ja‘-sagen gewohnt bist. Es ist der Moment, in dem du die Bühne betrittst, während deine Knie zittern.“

Athos symbolisiert diesen Charakter mit dem gewissen Feingefühl für die Situation. Er fragt nicht um Erlaubnis. Er tut das Richtige, weil er gar nicht anders kann. Er umarmt den Schmerzgeplagten, wenn andere wegsehen. Er spricht die harte, nackte Wahrheit aus, wenn alle anderen schweigen. Wenn du das nächste Mal zögerst, stelle dir nur diese eine Frage. Sie ist der Kompass für deine Souveränität:

Ist das gerade der richtige Weg oder der leichte Weg?



D'artagnan: Der Hauptmann & Leader

Wenn er den Raum betritt, hängen Ihm die Menschen an seinen Lippen! Er braucht keine Techniken. Er hat einfach Charisma! Und der Schlüssel ist:

Personal Branding

&

Kompromisslose Opferbereitschaft! | - Arnold Schwarzenegger

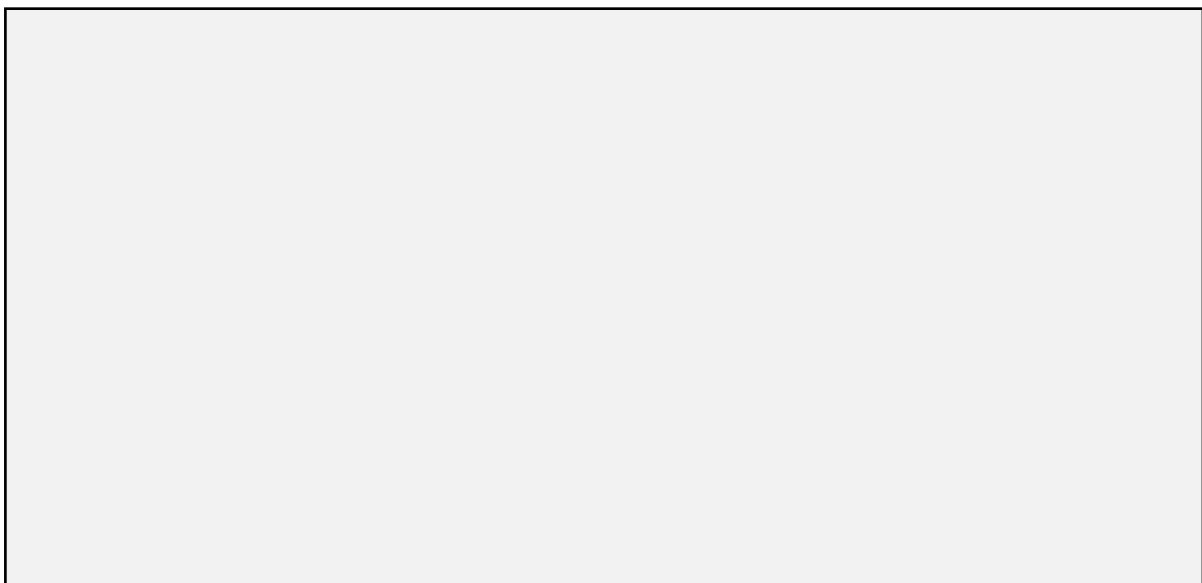
Christian Lutz der ehemalige Direktor des Gottlieb Duttweiler Institut in der Schweiz:

Wir sollten Lebensunternehmer werden! Dein Leben als ein Unternehmen sehen!

Niemand hat sie angestellt! Sie sind ihr eigener Lebensunternehmer/in. Angestellte vermieten ihre Arbeitskraft für einen Zeitraum für gewisse Konditionen. Das heißt wir müssen regelmäßig eine Inventur machen. D.h. Wo liegen Deine Stärken und Schwächen. Entwicklung
Mehr in der Masterclass - Später!

Was macht dein Lieblingsunternehmen aus? (Bsp. Chales Tywitt - Mode)

Wo gibst du gerne Geld aus und warum? Was macht dein Lieblingsunternehmen aus?



Notizen

Wie erhöhst du in Zukunft deine Energie?

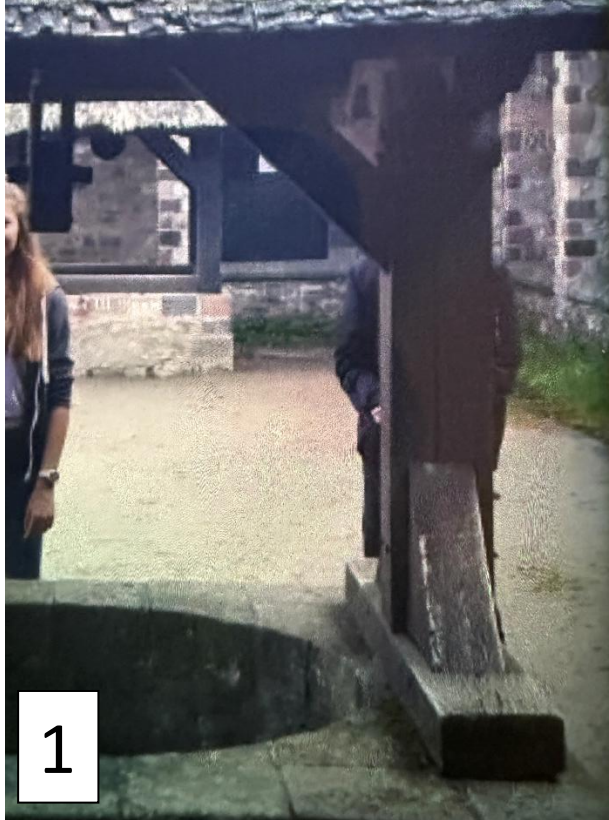
Wo ruft dich dein Herz? Wo gilt es das Richtige zu tun?

Worin darfst du noch unerschütterlicher meine Werte vertreten werden?



Story-Time: Schüchternheit und Wachstum

Eine Reise durch meine Geschichte, denn selbstbewusst war ich nicht wirklich!



Adventskalender-Türchen 9
9. Dezember 2025 · Dauer: 0:26

2.179 158 44 402

Übersicht ⓘ

Aufrufe	172,522
Instagram	171,268
Facebook	1,254
Wiedergabedauer	22 Tage 18 Std. 33 Min. 47 Sek.
Interaktionen	--
Profilaktivitäten	15



Der Bifurkationspunkt

Ein Bifurkationspunkt ist der Moment, in dem die Welt dir die Pistole auf die Brust setzt, der Weg sich teilt und du die Wahl hast: Wachsen und zu der Person werden, die du sein könntest – oder eine weitere, qualvolle Ehrenrunde im Status quo drehen.

Das Gefährliche: Wer keine Entscheidung trifft, bleibt in der Schwebe. Doch Bifurkationspunkte haben ein Gesetz: **Es gibt kein Zurück.** Das Alte existiert nicht mehr. Eine Entscheidung wird erzwungen – durch das Leben oder durch dich. Das Wichtigste ist, dass du lernen musst, konnte ich nie wieder zurück!

Meine **härtesten Bifurkationspunkte** waren:

- Meine Trennung.
- Mein klares NEIN zu Dingen, die mich innerlich zerfressen haben.
- Das Ansprechen einer Frau – oder das feige Schweigen.
- Die Entscheidung, 15.000 € in mich zu investieren, als ich noch nicht einmal die ersten 2.500 € auf dem Konto hatte.

Ich habe dieses Geld investiert, um genau das psychologische und neurowissenschaftliche Fundament zu beherrschen, das wir heute gemeinsam nutzen.

Es ist nicht kompliziert. **Oft reicht ein einziger Satz!**

Schau jetzt in dein eigenes Leben: Wo standen deine Bifurkationspunkte? Wo hast du aus Angst gezögert, bis das Leben dich zur Entscheidung gezwungen hat? Und wo wurde dein Leben schlagartig besser, weil du dich dem Sturm gestellt hast?“



*PRAXIS OHNE THEORIE
LEISTET IMMER NOCH MEHR ALS
THEORIE OHNE PRAXIS.*

Marcus Fabius Quintilian



Der LIVE WORKSHOP zu diesem Thema!

Von **Sprachlosigkeit**, d.h. von Ängsten & Perfektionismus & Redeangst... zu einem **selbstsicheren, professionellen & charismatischen Ausdruck**, der **Menschen erreicht!**

Reines **Wachstum** in vier Wänden, in einem **sicheren Raum**, unterstützt & begleitet.



EXPRESSION MASTERCLASS

Meistere *DEINEN* Ausdruck!



Wir **lösen** den *Stress*, die *Anspannungen* und die häufige damit einhergehende *Überforderung* auf und **stärken** deine **Souveränität!**

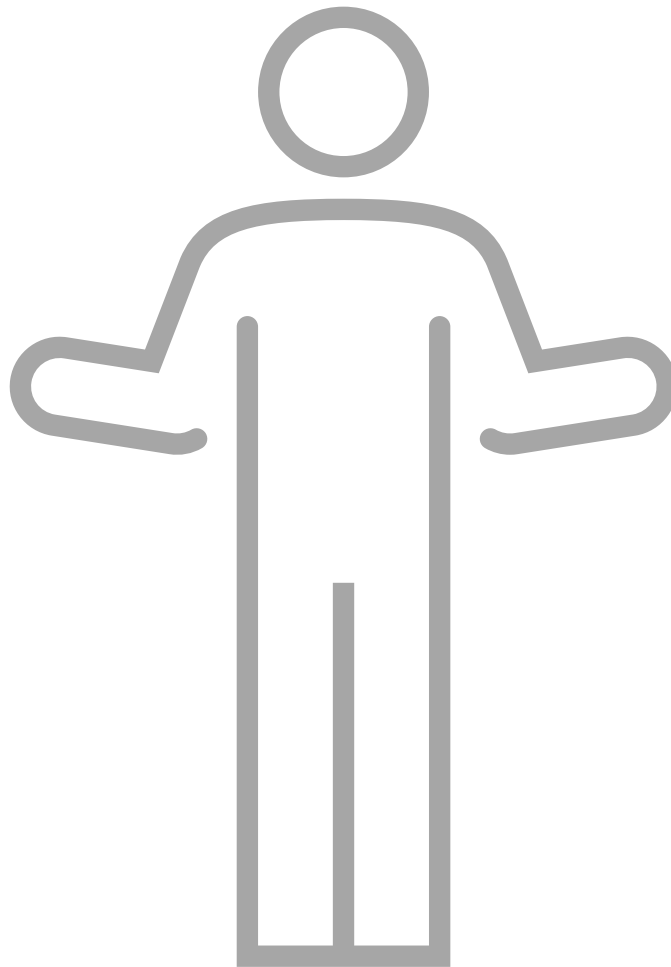
Alles mit **Menschen**, die dasselbe wollen wie du. - **kommunikativ weiterkommen!**

Sei dabei, an dem einen Tag, den du nie wieder vergessen wirst.



Geschenk aus der Expression Masterclass

Königsdisziplin Relevanz: Wie entsteht ein relevanter Ausdruck?



Was macht erhöht die Relevanz?

Was deiner Relevanz schädlich?



*ES GIBT NUR EINES,
WAS AUF DAUER TEURER
IST ALS BILDUNG:
KEINE BILDUNG.*

John F. Kennedy



RAS: Das retikuläre Aktivierungssystem

Kurze Definition: Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) ist ein wichtiger neuronaler Filter im Gehirn, der im Hirnstamm sitzt und entscheidet, welche der Millionen sensorischen Informationen pro Sekunde unser Bewusstsein erreichen, indem es Wichtiges hervorhebt und Unwichtiges aussortiert, was unsere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit steuert und uns hilft, uns auf relevante Dinge zu konzentrieren, wie z.B. das Erkennen unseres Namens in einer lauten Menge oder das Finden von Informationen, die zu unseren Zielen passen.

1. VAKOG



2. Radio



Zusammenfassung und Abschluss

Mein **Ziel**:

Wo willst du **KONKRET** hin? Souveräner sein, Selbstbewusster sein, mehr € ...)

Nur wenn du **ganz genau** weißt, wo du hinwillst, kannst du ankommen! Mache die Zielformulierung so konkret wie möglich! Denn „souveräner“ ist viel zu unpräzise. Wann fühlst du dich souverän und selbstsicherer? Gehe in die Tiefe!

So komme ich in die **Handlung**:

1.

 2.

 3.

 4.

 5.

-

VAK-Prozess

Erkenntnisse aus dem Prozess:



*DAS LEBEN
SOLL KEIN UNS GEGEBENER, SONDERN,
EIN VON UNS GEMACHTER
ROMAN SEIN.*

Novalis



