



Vom Lampenfieber zur Bühnenpräsenz – Gabriel Schandl

Vom nervösen Anfänger zum souveränen Keynote Speaker: Gabriel Schandl über Lampenfieber, innere Klarheit und die Frage, wie Wirkung wirklich entsteht.

Vor anderen Menschen zu sprechen, gehört für viele zu den größten Herausforderungen im Berufsleben. Ob Präsentation, Meeting oder Vortrag – sobald Aufmerksamkeit entsteht, steigt bei vielen die Anspannung. Lampenfieber ist dabei kein Ausnahmefall, sondern die Regel.

Dass selbst erfahrene Redner damit zu tun haben, überrascht viele. So auch beim Salzburger Keynote Speaker, Trainer und Coach Gabriel Schandl. Wer ihn heute auf der Bühne erlebt, sieht einen souveränen Auftritt, klare Botschaften und eine starke Präsenz. Kaum vorstellbar, dass genau dort früher Unsicherheit stand.

› **Mehr über Gabriel Schandl erfahren!**

<https://gabrielschandl.com/>

Wo alles begann

Wie er selbst beschreibt, begann diese Herausforderung bereits in jungen Jahren. Situationen, in denen er vor anderen sprechen musste, waren von Nervosität geprägt. Der Blick der anderen, die eigene Unsicherheit und der Druck, „abliefern“ zu müssen, führten dazu, dass Worte nicht immer so kamen, wie geplant.

Der Wendepunkt kam nicht über Nacht. Erst durch konsequentes Training, durch wiederholte Auftritte und durch ehrliches Feedback entwickelte sich Schritt für Schritt Sicherheit. Entscheidend war dabei weniger das Erlernen einzelner Techniken als vielmehr das Verständnis dafür, wie Wirkung tatsächlich entsteht.

Worauf es bei Rhetorik wirklich ankommt

Entgegen der weit verbreiteten Annahme geht es bei Rhetorik nicht in erster Linie um perfekte Formulierungen oder ausgefeilte Präsentationstechniken. Entscheidend ist vielmehr die innere Klarheit.

Wer weiß, was er sagen möchte, wirkt automatisch souveräner. Wer seine Botschaft reduziert, wird besser verstanden. Und wer präsent ist, erreicht sein Publikum.

Rhetorik ist Praxis, keine Theorie

Auffällig ist, dass sich diese Fähigkeiten kaum allein durch Lesen oder Zuschauen entwickeln lassen. Rhetorik ist eine praktische Kompetenz. Erst in der Anwendung zeigt sich, was funktioniert. Feedback, direkte Reaktionen und eigene Erfahrungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Genau hier zeigt sich auch, warum gezielte Trainingsformate so wirksam sind.



Wenn aus Nervosität Energie wird

Mit zunehmender Übung verändert sich nicht nur die Art zu sprechen. Auch der Umgang mit Nervosität wandelt sich. Sie wird nicht mehr als Hindernis wahrgenommen, sondern als Energie, die genutzt werden kann. Gleichzeitig wächst das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Situationen zu gestalten.

Diese Entwicklung wirkt über einzelne Auftritte hinaus. Wer klar kommuniziert, wird im beruflichen Kontext anders wahrgenommen. Ideen werden verständlicher vermittelt, Entscheidungen überzeugender dargestellt, Gespräche zielgerichteter geführt.

Der häufigste Denkfehler

Ein häufiger Fehler besteht darin, Rhetorik ausschließlich über Inhalte zu definieren. Viele versuchen, möglichst viel Wissen zu vermitteln und verlieren dabei den Fokus. Gute Rhetorik funktioniert anders: Sie verdichtet. Sie konzentriert sich auf das Wesentliche. Menschen erinnern sich selten an alles Gesagte, aber an das, was hängen bleibt.

Eine Frage der Perspektive

Ebenso entscheidend ist die Perspektive. Wer einen Auftritt als Prüfung versteht, setzt sich unter Druck. Gedanken kreisen um mögliche Fehler oder Bewertungen. Diese Selbstbeobachtung führt dazu, dass der Kontakt zum Publikum verloren geht. Wirkung entsteht jedoch genau dort, im Außen.

Wird der Fokus stattdessen bewusst auf das Gegenüber gelegt, verändert sich die Dynamik. Es geht nicht mehr darum, perfekt zu sein, sondern darum, etwas zu vermitteln. Diese Haltung wirkt sich unmittelbar auf Sprache, Körpersprache und Präsenz aus.



Was Gabriel Schandl heute weitergibt

Heute liegt der Fokus von Gabriel Schandl genau darauf, Menschen zu unterstützen, die unter dieser Unsicherheit leiden. Der Ansatz ist klar: Entwicklung passiert nicht durch Theorie allein. Erst wenn Inhalte angewendet, ausprobiert und reflektiert werden, entsteht echte Veränderung.

Die nächsten Weiterbildungsimpulse sind bereits terminiert. Am 9. Oktober 2026 findet ein ganztägiger Praxis-Rhetorik-Workshop statt, in dem Teilnehmende lernen, sicher und souverän vor Gruppen zu sprechen. Im Mittelpunkt steht eine wirkungsvolle Kombination aus fundierten Grundlagen und intensiver, direkter Anwendung.

Im Herbst startet zudem erneut eine Trainerausbildung, die sich an Menschen richtet, die ihr Wissen klar, lebendig und überzeugend vermitteln möchten. Dabei geht es unter anderem um souveränes Auftreten, das Leiten von Gruppen sowie die Entwicklung eigener Seminarkonzepte.

Kerngedanken kompakt

Lampenfieber ist die Regel, nicht die Ausnahme: Selbst erfahrene Redner kennen es. Sicherheit entsteht nicht über Nacht, sondern durch Training, wiederholte Auftritte und ehrliches Feedback. Entscheidend ist dabei die innere Klarheit, nicht die perfekte Formulierung: Gute Rhetorik verdichtet und konzentriert sich auf das Wesentliche. Der Fokus gehört auf das Publikum und nicht auf die eigene Fehlervermeidung. Weil Rhetorik eine praktische Kompetenz ist, entwickelt sie sich nur in der Anwendung – und mit zunehmender Übung verwandelt sich Nervosität von einem Hindernis in nutzbare Energie.

Fazit

Am Ende zeigt sich: Sicherheit im Auftritt entsteht nicht durch Vermeidung, sondern durch Auseinandersetzung. Wer bereit ist, sich mit der eigenen Wirkung zu beschäftigen und regelmäßig in die Umsetzung zu gehen, entwickelt Schritt für Schritt mehr Klarheit, Präsenz und Gelassenheit.

Nicht, um perfekt zu sprechen – sondern um wirklich verstanden zu werden.

Mehr zu Gabriel Schandl:

Wenn du mehr über Gabriel und sein Business erfahren möchtest, findest du hier seine Links.

[Zu Gabriels Website](https://gabrielschandl.com/)

<https://gabrielschandl.com/>

[Zu Gabriels Instagram](https://www.instagram.com/gabrielschandl/)

<https://www.instagram.com/gabrielschandl/>

[Zu Gabriels LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/gabrielschandl/)

<https://www.linkedin.com/in/gabrielschandl/>

[Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#)