

## Fühlen Sie sich unsicher, wenn Sie vor anderen sprechen oder auftreten?

---

### Vielleicht kennen Sie diese Momente:

- Sie beginnen zu sprechen und plötzlich wird Ihre Stimme unsicher, Ihre Hände zittern
- Sie kommen ins Stocken, versprechen sich oder verlieren den Faden
- Sie stehen vorne und wissen nicht, wohin mit Blick, Händen oder Körper
- Sie merken, dass ein Teil des Publikums abschweift, und können es nicht kontrollieren
- Sie beenden Ihren Auftritt und haben das Gefühl, nicht so überzeugend gewesen zu sein, wie Sie es sich gewünscht hatten

### Und in diesen Momenten fühlen Sie, dass:

- sich Ihre Aufmerksamkeit vom Inhalt auf Stimme und Auftreten verschiebt
- Sie den gedanklichen Zusammenhang verlieren
- Sie über Worte stolpern und sich exponiert fühlen
- Ihre Stimme nicht so trägt, wie Sie es sich wünschen
- Ihre Körpersprache angespannter wird

Und genau diese Emotionen werden von Ihrem Gegenüber wahrgenommen.

Ob bewusst oder unbewusst, beeinflussen diese Unsicherheiten den Gesamteindruck Ihres Auftretens.

Und das entscheidet mit, wie Sie wirken und ob Sie überzeugen.

## Praxisnahe Trainings für mehr Sicherheit im Berufsalltag

---

Ich arbeite mit Führungskräften und Fachpersonen, die in entscheidenden Momenten überzeugen müssen, und unterstütze sie dabei, auch unter Druck ruhig, präsent und wirkungsvoll zu bleiben.

Mein Ansatz verbindet Stimme, Präsenz und Körperarbeit zu einem ganzheitlichen Training – basierend auf fundierter Kommunikationsarbeit und meiner künstlerischen Praxis als Dozentin, Sprecherin und Performerin.

So entsteht eine Wirkung, die klar ist, souverän kommuniziert und nachhaltig überzeugt.

## Individuelle Herangehensweise

---

- Individuelle Arbeit auf Basis Ihrer konkreten Situation
- Lösungen, die zu Ihrer Persönlichkeit passen und sich stimmig anfühlen
- Gezielter Einsatz bewährter Techniken und Methoden mit Blick auf eine nachhaltige Entwicklung

## Im Training arbeiten wir daran:

---

- dass Ihre Stimme trägt und Ihre Aussagen Gewicht bekommen
- dass Ihr Körper Sie unterstützt
- dass Sie ruhig und sicher sprechen
- dass Sie Ihre Kommunikation klar führen
- dass innere Stabilität und persönliche Präsenz gestärkt werden
- **So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Sprechen, Klarheit in Ihrer Kommunikation und eine Präsenz, die in Erinnerung bleibt.**