

# Überzeugend auftreten: Präsenz, Stimme, Körpersprache

## Wirkung erhöhen – Zuhörer:innen gewinnen

Du erzielst immer eine Wirkung. Es ist aber nicht immer die, die du erzielen möchtest. Du investierst viel Zeit in die inhaltliche Vorbereitung deiner Präsentation oder deines Kommunikationsbeitrags. Doch wie viel Zeit widmest du der Inszenierung? Wie viele Gedanken machst du dir um deine Wirkung? In diesem aktivierenden Training mit Videoanalyse lernst du, deine Wirkungskraft gezielt einzusetzen und zu steigern. Nutze deine Körpersprache, Stimme und Sprache, um sicher und überzeugend aufzutreten.

### Inhalte

#### Das Geheimnis eines wirkungsvollen Auftritts

- Worauf es wirklich ankommt.
- Welcher Wirkung kann sich keiner entziehen?
- Wahrnehmung- Interpretation.
- Deine persönlichen Stärken und Schwächen kennen und nutzen.

Mit Videofeedback!

#### Überzeugende sprecherische Qualitäten

- Atem: die Grundlage für einen souveränen Auftritt.
- Stimme: deine Visitenkarte.
- Artikulation: für deine Lautstärke und Verständlichkeit.
- Sprechpausen: für den Spannungsaufbau.

#### Bühne frei für dich und deinen Auftritt

- Wie du Raumpräsenz entfaltest.
- Sicherheits- und Unsicherheitssignale erkennen.
- Gestik und Mimik als Unterstützung deiner Worte.
- Das eigene körpersprachliche Repertoire erweitern.
- Tödliche Langeweile vermeiden.
- Blickkontakt – So werden deine Zuhörer:innen zu deinen Fans.

#### Sicherheit ausstrahlen durch Körperhaltung

- Sicher stehen.
- Hochstatus – Tiefstatus.
- Positive Beziehungsbotschaften senden.
- Das eigene körpersprachliche Repertoire erweitern.

#### Beim Reden bist du Dienstleister:in!

- Stegreifrede.
- Gesprächsvorbereitung.
- Gesprächsaufbau.
- Tödliche Langeweile vermeiden.

#### Praxistipps: Wenn es darauf ankommt

- Fokus auf das Wesentliche.
- Innere Aufregung regeln und nutzen.
- Reaktionen deiner Zuhörer:innen einbauen.
- Metaphern und Storytelling verwenden.
- Verhalten bei Störungen.
- Sich auf mögliche Störungen vorbereiten.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

Die Teilnehmer:innen

- erfahren, welche Wirkung sie auf ihre Zuhörer:innen haben und wie sie diese gezielt steigern können.
- erleben, wie sie durch ihre Körpersprache Sicherheit und Kompetenz ausstrahlen.
- setzen sich mit ihren Auftritten lockerer und erfrischender durch.
- werden hören, wie sie mit ihrer Stimme Stimmung machen können.
- lernen, mit konkreten Tipps und Tricks aus der Schauspielpraxis ihre Präsenz zu stärken.
- erproben, wie sie ihre Zuhörer:innen von der ersten Sekunde an faszinieren können.
- erhalten individuelles Feedback zu ihrer Wirkung und konkrete Optimierungstipps.

## Methoden

Trainer:in-Input, Arbeit an deiner realen Kommunikationssituationen mit Video, reichlich Feedback mit konkreten Ansätzen für die Praxis. Bitte bringe eine eigene Präsentationssequenz (ca. 2–3 Minuten) auf deinem Notebook, deinen geplanten Kommunikationsbeitrag oder eine typische Telefonsituation mit. Hiermit werden wir im Training arbeiten.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, Expert:innen, Verantwortungsträger:innen und alle, die sicher und überzeugend auf Gesprächspartner:innen und Zuschauer:innen wirken wollen.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in

### Leif Ahrens

Ich bin Leif Ahrens. Ich liebe es Menschen zuzuhören.

### Christine Eschlbeck

Meine über zwanzigjährige Erfahrung und mein großes Interesse an der



Mich motiviert es den Informationsdschungel lichter zu machen. Damit Ideen von Mensch zu Mensch weitergegeben werden können, braucht es Kommunikation - und damit tun wir uns in Deutschland hier und da schwer. Die präzise Sprache Deutsch einfach anwendbar zu machen...dafür stehe ich morgens auf.

Ich bin während meiner Zeit als Radio - Moderator zum Trainer geworden. Wenn Interview-Gäste in meinen Sendungen sich schwer damit getan haben, Ihre Ideen rüber zu bringen, habe ich ihnen ein paar Kniffe & Formulierungshilfen gegeben. Irgendwann wollte dann einer mehr. Das erste Training.



individuellen Entwicklung jedes einzelnen zeichnen meine Trainings aus. Mit Humor, Leichtigkeit und großer Intensität lernen die Teilnehmenden mehr über sich kennen und können ihr Selbst- und Fremdbild abgleichen.

Ich trainiere und coache von Geschäftsführern bis zu Auszubildenden alle, die mehr Präsenz auf ihren Bühnen haben wollen. Eine große Leidenschaft von mir ist der digitale Auftritt, denn noch zu wenige sind sich bewusst welche Wirkung sie via Teams und co haben und was sie da noch rausholen können.



**Katrin John**  
Derzeit keine Vita verfügbar

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
max. 10 Teilnehmer:innen

### Termine & Orte

**18.-19.05.2026**  
Nürnberg  
**Veranstaltungsort**  
Congress Hotel Mercure an der Messe

**Tage & Uhrzeit**  
Montag, 18.05.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Dienstag, 19.05.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**01.-02.09.2026**  
Wiesbaden  
**Veranstaltungsort**  
Mercure Hotel Wiesbaden City

**Tage & Uhrzeit**

**18.-19.06.2026**  
Köln  
**Veranstaltungsort**  
Premier Inn Köln Mediapark

**Tage & Uhrzeit**  
Donnerstag, 18.06.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 19.06.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**03.-04.11.2026**  
Köln  
**Veranstaltungsort**  
Best Western Plus Hotel Köln City

**Tage & Uhrzeit**

**08.-09.07.2026**  
Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Tage & Uhrzeit**  
Mittwoch, 08.07.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Donnerstag, 09.07.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**10.-11.12.2026**  
München  
**Veranstaltungsort**  
H4 Hotel München Messe

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 01.09.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 02.09.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Dienstag, 03.11.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 04.11.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Donnerstag, 10.12.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 11.12.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**15.-16.12.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Adina Hotel Berlin Checkpoint  
Charlie

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 15.12.2026  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 16.12.2026  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**16.-17.02.2027**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Mövenpick Hotel Stuttgart Airport

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 16.02.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Mittwoch, 17.02.2027  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**11.-12.03.2027**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Arcotel Rubin

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 11.03.2027  
09:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Freitag, 12.03.2027  
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/7562](http://www.haufe-akademie.de/7562)**

**Teilnahmegebühr****€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

**Deine Anmeldemöglichkeiten**Online: [www.haufe-akademie.de/7562](http://www.haufe-akademie.de/7562)E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).