

Wirken wenn´s zählt!

Sparring für Menschen, die sichtbar sind



Die Herausforderung:

Wer führt, steht im Licht – ob er will oder nicht.

Bühne, Kamera, Interview, Krisenmoment – überall zählt Wirkung.

Und doch geht es nicht um Show, sondern um Haltung.

Zwischen Auftritt und Authentizität entsteht oft Spannung:

- Wie halte ich meine **Botschaft**, wenn die Lichter angehen?
- Wie bleibe ich **echt**, wenn Fragen unangenehm werden?
- Wie bringe ich meine **innere Haltung** nach außen, ohne aufgesetzt zu wirken?

My Way:

Kein Training. Kein Methoden-Kurs-

Sondern echtes Sparring , mit jemandem der seit 30 Jahren im Rampenlicht steht.

Wir arbeite an Ausdruck, Präsenz, Haltung – und am Mut, echt zu bleiben, wenn die Licher angehen.

Meine Basis sind über **30 Jahre Live-Erfahrung als Reporter, Moderator und Stadionsprecher** – in Situationen, in denen Sekunden entscheiden, wie etwas wirkt.

Ich helfe Menschen, ihre Wirkung **bewusst zu steuern**, ohne sich zu verstellen.

Dafür kombiniere ich:

- praxisnahe Szenarien (Bühne, Kamera, Interview)
- ehrliches, direktes Feedback
- gezielte Sparrings-Sequenzen, in denen Wirkung sofort spürbar wird

...und alles mit Spaß!

Kein Show-Training – sondern ehrliches Arbeiten an Haltung, Präsenz und Ausdruck.

Der Mehrwert:

Teilnehmende erleben:

- **Wirkung zu erzielen, ohne sich zu verstellen**
- **Wie Ruhe, Klarheit und Glaubwürdigkeit auch unter Druck bleiben**
- **Wie die persönliche Botschaft ankommt – echt, direkt, unverstellt.**

Ein Auftritt bleibt in Erinnerung, **weil er echt ist.**

Für Wen?

- **C-Level & Top-Führungskräfte:** Vorbereitung auf Reden, Panels, Medienauftritte, Krisenkommunikation
- **Politiker:innen & Sprecher:innen:** Klarheit, Haltung & Wirkung in Interviews und öffentlichen Momenten
- **Teams & Verbände:** gemeinsamer Auftritt mit Haltung, abgestimmte Botschaften, professionelle Außenwirkung
- **Sportler:innen:** Verständnis für die Rolle der Medien und mehr Sympathie durch weniger Floskeln

Formate

- **Einzel-Sparring (1:1)** – gezielte Vorbereitung auf konkrete Auftritte
- **Intensiv-Workshop (1 Tag)** – Performance, Präsenz, Stimme, Wirkung
- **Team-Training (0,5–1 Tag)** – gemeinsame Narrative, mediale Souveränität

Inhalte

Basics: Grundlagen der Rhetorik

Körpersprache, Mimik, Gestik, Stimme und Aufbau einer Präsentation

Bühne/Kamera

Auftritt vor größerem Publikum. Mikrofon. Blick. Haltung.

Kommunikation in Schwierigen Situationen:


„Flach spielen, hoch gewinnen“ – Wie man Matches entscheidet, ohne in den Angriffsmodus zu schalten.

- verbale Deeskalation und Übernahme der Gesprächshoheit

Was ich mitbringe:

- ▶ Über 30 Jahre Erfahrung in Live-Kommunikation: ARD, BR, Olympia, Bundesliga, Staatsministerien
- ▶ Expertise in Auftritt, Sprache und Wirkung – gewachsen aus tausenden Interviews, Sendungen und Moderationen
- ▶ Humor, Direktheit und Klarheit – ich sage, was wirkt, und warum
- ▶ Empathie und Augenhöhe – Ich weiß aus Erfahrung, wie Sekunde entscheiden, ob etwas wirkt.
- ▶ Ich bin kein Rhetoriktrainer. Ich bin Sparringspartner für Haltung, Wirkung und Präsenz.





**Echte Präsenz braucht Haltung – und einen guten Sparringspartner.
live, direkt, menschlich**