

Was erwartet mich?

Ein praxisorientiertes Seminar zur Weiterentwicklung eines selbstsicheren, souveränen und authentischen Auftretens vor Gruppen. Für alle, die sich mit ihrer Wirkung auf Menschen/Gruppen in Vortrags-situationen auseinandersetzen und diese weiterentwickeln möchten.

Ob als Referent:in, als Führungskraft, an der Uni, im Klassenzimmer oder als Vorbereitung auf eine Rede – hier sind Sie richtig!

In diesem Seminar arbeiten wir daran

- **mit authentischer Präsenz zu überzeugen** – durch Stimme, Körpersprache und echten Kontakt zum Publikum
- **innere Blockaden und hinderliche Glaubenssätze zu erkennen** – und durch neue, stärkende Perspektiven zu ersetzen.
- **die eigene Wirkung gezielt zu gestalten** – klar, überzeugend und selbstbewusst aufzutreten
- **mit Lampenfieber konstruktiv um-zugehen** und Auftrittssituationen mit innerer Ruhe zu meistern
- **Stärken bewusst einzusetzen** – für einen souveränen und stimmigen Ausdruck.



Entfalte dein Potential – entdecke neue Möglichkeiten

Seminar- und Beratungsangebote zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung mit systemischem und themenzentriertem Ansatz

j.menzler@posteo.de
juliamenzler.de

Neuer Kurs
im Oktober 2025

Präsentieren, reden, begeistern!



**Mit Haltung, Stimme und
Präsenz in Gruppen
überzeugen.**



Aufbau des Seminars

Modul 1:

Dienstag, 15.10.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

WIRKUNG DURCH PRÄSENZ – KONTAKT ZUM PUBLIKUM

- Was begeistert ein Publikum? Wie möchte ich begeistern?
- Kontakt zum Publikum aufbauen – authentisch und wirksam
- Wir wirken durch unsere Stimme, Körperhaltung, Gestik und Mimik
- Körper- und Stimmübungen

Modul 2:

Freitag, 17.10.2025, 15:00 – 19:00 Uhr

UMGANG MIT INNEREN GLAUBENSSÄTZEN

- Innere Antreiber und hemmende Verhaltensmuster reflektieren – was treibt mich an, was hält mich zurück?
- Auseinandersetzung mit den inneren Glaubenssätzen
- Eigene Stärken gezielt einsetzen
- Übungsphasen in Kleingruppen

Modul 3:

Samstag, 18.10.2025, 09.00 – 13.00 Uhr

SELBSTSICHERES AUFTRETEN – LAMPENFIEBER ADÉ!

- Was steckt hinter der Nervosität, was leitet uns?
- Physiologische Abläufe und Interventionsmöglichkeiten für eine hilfreiche Selbstregulierung kennenlernen und anwenden
- Konkrete Tipps für ein selbstsicheres Auftreten
- Übungsphasen in Kleingruppen



Interessant Präsentieren,
begeistern, selbstsicher
auftreten, Lampenfieber
regulieren und hemmende
Glaubenssätze abbauen!

Seminargebühr und Ort

Kosten: 300 Euro

Kleingruppe mit max. 12 Personen

Seminarort:

Tübingen, Nürtinger Straße 50



Leitung und Kontakt

Julia Menzler

Schulleiterin einer Gemeinschaftsschule, mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft, sowie in Fort- und Weiterbildungen. Ausgebildet in der Themenzentrierten Interaktion (TZI), als systematische Beraterin (i.A.), Mediatorin, Lerncoach und gewaltfreien Kommunikation.

Anmeldung und Fragen per E-Mail
gerne an j.menzler@posteo.de

juliamenzler.de