

# 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 umzugehen 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](mailto:j.menzler@posteo.de)  
[juliamenzler.de](http://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](mailto:j.menzler@posteo.de)

**[juliamenzler.de](http://juliamenzler.de)**