



ODEM

Seit 1994 eine feste  
Größe in Stuttgart

## Auftritt und Wirkung verbessern

Mit Selbstbewusstsein überzeugen

[Termine, Anmeldung, Weiterlesen](#)

# Individueller Ausdruck als entscheidender Erfolgsfaktor

Egal wie überzeugend die verbale Präsentation einer Botschaft ist, wenn die Körpersprache und der persönliche Ausdruck nicht übereinstimmen, erreichen selbst die erfahrensten Redner ihr Ziel nicht.

## Impression Management

Wer sich ausschließlich auf verbale Kommunikation verlässt, nutzt nur etwa die Hälfte seiner Möglichkeiten, überzeugend aufzutreten. Denn Kommunikation erfolgt stets auf mehreren Ebenen: zum einen über den Inhalt, also das, WAS Sie sagen, und zum anderen über die paraverbale und nonverbale Kommunikation, also das WIE Sie es ausdrücken. Ihr Körper redet somit ein Wörtchen mit.

Neben fachlicher Kompetenz sind deshalb auch persönliche Ausdrucksfähigkeiten gefragt. Diese können Sie nicht nur bei Reden, Vorträgen oder Präsentationen einsetzen, sondern ebenso im Smalltalk, in Gesprächen, Besprechungen oder Verhandlungen.

Impression Management ist eine wertvolle Fähigkeit, die Ihnen hilft, den gewünschten Eindruck bei anderen zu hinterlassen. Durch authentische Kommunikation, das Betonen eigener Stärken sowie das Fördern von Sympathie und Empathie gelingt es, sowohl privat als auch beruflich erfolgreich aufzutreten.

Das Seminar zeigt Ihnen, wie Sie bei öffentlichen Auftritten eine nachhaltige Wirkung erzielen können. Wichtige Inhalte sind dabei das Herausarbeiten persönlicher Stärken sowie die Ausstrahlung von Sympathie und Empathie.

## Zielgruppe (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenzen und ihr Selbstbewusstsein gezielt ausbauen möchten. Es ist besonders geeignet für

- Juristen, Politiker, Gewerkschaftsvertreter, Betriebsräte,
- Führungskräfte, Teamleiter, Vertriebsmitarbeiter,
- Professoren, Lehrkräfte, Trainer, Coaches, Theologen

sowie alle Personen, die regelmäßig vor Gruppen präsentieren oder sprechen. Ebenso profitieren Teilnehmer, die ihre persönliche Entwicklung fördern und in anspruchsvollen Situationen sicherer auftreten wollen.

### Inhalte, Ziele und Nutzen

- Ausbau der Kommunikationsfähigkeiten: Die Teilnehmenden lernen, ihre Botschaften sowohl verbal als auch nonverbal klar und überzeugend zu vermitteln.
- Verbesserung der Rede- und Präsentationstechniken: Praktische Hinweise und Methoden unterstützen eine professionelle Umsetzung von Reden und Präsentationen.

## Zwei Tage voller intensiver Impulse

### 1. Grundlagen Ausdruck und Wirkung

- Erst mal aufräumen. Die Irrtümer von Körpersprache aufdecken
- Impression Management: Psychologie der Selbstdarstellung und des persönlichen Ausdrucks.

### 2. Souveränität und Wirkung verbessern

- Mehr als nur Worte. Durch den gezielten Einsatz von Atmung, Stimme und Körpersprache steigern Sie Ihre persönliche Wirkung und Ihr Selbstbewusstsein.
- Mental überzeugen: Die richtige innere Einstellung und äußere Ausstrahlung sind entscheidend für einen überzeugenden Auftritt.

### 3. Die Welt ist eine Bühne. Auftritt mit Wow-Effekt

- Die Show kann beginnen. Die erste Botschaft sind Sie.
- Raum- und Bühnenpräsenz bei Reden und Präsentationen.

### 4. Praktisches Training. Optional mit Videoaufzeichnung

- Die Sinne schärfen. Selbst- und Fremdwahrnehmung eigener Stärken und Schwächen.
- Konzept für gezieltes Training von Atmung, Körperhaltung und Stimme

### 5. Mehr Selbstbewusstsein in Gesprächen wirken

- Mit einer präzisen Wortwahl und klaren Formulierungen souveräner wirken.
- Durch den bewussten Einsatz von Körpersprache, Stimme und Blickkontakt in Besprechungen überzeugender wirken

### 6. Noch mehr Selbstbewusstsein aufbauen

- Statusdynamik: Hoch- und Tiefstatus sowie Indikatoren für Selbstsicherheit
- Durch positive Affirmationen stärken Sie Ihre mentale Einstellung in allen Kommunikationssituationen.

### 7. Umgang mit schwierigen Situationen

- Umgang mit herausfordernden Situationen.
- Zielgerichtetes Training zur Förderung von Gelassenheit sowie zum Abbau von Redeangst und Lampenfieber.

### 8. On The Road Again. Persönliche Weiterentwicklung

- Vom Kennen zum Können. Starten Sie Ihre persönliche Entwicklung mit einer individuellen Roadmap.
- Kontinuierliches Lernen und Weiterentwicklung. Persönliche Stärken hervorheben

## Ergänzungen

- Redestress und Lampenfieber: Techniken zur Bewältigung von Redeangst und Lampenfieber
- Bewusst atmen—gesünder leben: Ein praktisches Training für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Leistung

Als erfahrene Keynote-Speaker halten wir Vorträge zu den Themen Stimmbildung, Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Hier eine Auswahl zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“:

- Powerfrauen piepsen nicht. Frauen brauchen starke Stimmen
- Bewusst atmen—gesünder leben. Gelassenheit und Leistungsfähigkeit steigern
- Redeangst und Lampenfieber. Mentales Training für Selbstsicherheit



## Johann Scheidner

Bietet seit 1994 Seminare, Trainings und Coachings an. Er trainiert und berät mittelständische Unternehmen, Non-Profit-Organisationen sowie die öffentliche Verwaltung.

Fon: +49 (0)711. 54 09 66 01

E-Mail: [js@odem-rhetorik.de](mailto:js@odem-rhetorik.de)

[www.odem-rhetorik.de](http://www.odem-rhetorik.de)

## Ausbildungen und Qualifikationen

- Atem-, Stimm- und Sprechpädagoge
- Rhetorik- und Kommunikationstrainer
- Redenschreiber
- Mediator
- Change-, Projekt- und Prozessmanagement
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer mit Schwerpunkten in Kraft- und Cardiofitness sowie Mental- und Neurotrainer
- Manager „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

## Arbeitsschwerpunkte

- Rhetorik und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Wirtschafts- und Organisationsmediation
- Change-Kommunikation und Change-Leadership
- Kreativitäts- und Innovationsmanagement
- Team-, Kollaborations- und Netzwerkmanagement
- Gesundheitsmanagement, insbesondere „Psychosoziale Gesundheit - Gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“
- Durchführung von Führungskräftequalifizierungen
- Systemische Change- und Organisationsberatung

Als erfahrener Senior Consultant und Vertriebstrainer verfügt er über umfassende Praxis in der Leitung von Management-Trainings und Coachings.

Mit seiner fundierten Expertise als Voice Coach kombiniert er verschiedene Methoden, um Klient\*innen zu einer freien Atmung und einer authentischen Stimme zu begleiten.

Johann Scheidner ist Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS) und im Bundesverband Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.