

ANGEBOT & ARBEITSWEISE

Sie haben einen Interview-Termin und wissen nicht, was Sie erwartet.
Sie standen noch nie vor der Kamera oder es ist schon eine Weile her?
Wie bereiten Sie sich vor, um auf kritische Fragen souverän zu antworten? Wie bleiben Sie entspannt, auch, wenn Sie über bestimmte Dinge nicht sprechen möchten?

Das können Sie lernen!

Mit 20 Jahren Berufserfahrung als Journalistin, Moderatorin, Sprecherin und Autorin biete ich individuell zugeschnittene Mediene Coachings für Führungskräfte in Einzelcoachings oder Kleingruppen bis maximal 4-6 Personen und bereite Sie auf Interviewsituationen mit Print-, Hörfunk oder TV-Journalisten vor. Sollten Sie sich im Ausland dieser Herausforderung stellen müssen – kein Problem. Als interkulturelle Trainerin mit umfassender Auslandserfahrung erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen Handlungsoptionen, damit Sie sich in Interviews sicher fühlen, souverän antworten und auch mit schwierigen und kritischen Fragen adäquat umgehen können. Dazu zählen auch der Umgang mit Nervosität, Blackout und der Verzicht auf Füllwörter, wie „Ähs“ und „eigentlich“, die das Zuhören erschweren und von Ihrer zentralen Botschaft ablenken.

Im Coaching verbessern Sie Ihre Gesprächsführung, lernen Interviewkompetenz vor Mikrofon und Kamera bis hin zum Feintuning für schwierige Situation mit hartnäckigen Journalisten in Live-Formaten oder bei komplexen Themen.

In einem Vorgespräch analysieren wir Ihren Bedarf und definieren gemeinsam Ihre Ziele und Ihren Erfolg. Darauf ausgerichtet konzipiere ich das Coaching und beziehe Ihre Problemlagen, Krisenthemen und künftige Aufgaben mit ein. Bewährt hat sich eine situationsnahe und praxisorientierte Arbeitsweise.

Bei Bedarf begleite ich Sie bei Ihren Auftritten auch direkt vor Ort und bereite Sie bei kurzfristigen Anfragen in Speed-Coachings auf aktuelle Interviewtermine vor.

Die Coachings können kurzfristige Termine sein bis zur Planung einer kontinuierlichen Verbesserung der eigenen Medienwirksamkeit über mehrere Monate. Wir arbeiten mit Mikrofon- und Videoaufzeichnungen und analysieren gemeinsam Ihren Auftritt. Dabei stehen Authentizität und Wirksamkeit im Fokus. Durch unterschiedliche Übungen und Feedback schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und bekommen Routine sowie ein Gespür für Ihr Auftreten und Ihre Außenwirkung in verschiedenen Situationen. Letztendlich bedeutet das für Sie mehr Sicherheit im erfolgreichen Umgang mit unterschiedlichen Journalisten und Medien.

Zudem bekommen Sie ein Handout mit den wesentlichen Punkten des Coachings und bei Bedarf die Videomitschnitte in digitaler Form. Dies unterstützt die kontinuierliche Arbeit und dokumentiert die Entwicklungsschritte. Das Vorgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie der Bedarfsanalyse und ist kostenlos.

Die Coaching-Module sind einzeln buchbar und können entweder bei Ihnen durchgeführt werden, am Veranstaltungsort oder in Büroräumen in Hamburg.

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Coaching zu entwerfen, das Ihren Vorstellungen und Zielen entspricht und Sie optimal auf Ihre nächste Herausforderung vorbereitet.

COACHING-MODULE

Je nach Ziel und zeitlicher Verfügbarkeit haben sich halbe & ganze Tage für Training und Coaching bewährt. Für Beratungen Einzel- und Doppelstunden.

- 2 halbe Tage à 4 Stunden oder
- ein Tag bzw. zwei Tage 6 bis 8 Stunden oder
- 2 halbe Tage und ein ganzer Tag

Details werden je nach Zielsetzung gemeinsam mit Ihnen festgelegt. Ein Format kann vom Ablauf etwas so aussehen:

Tag 1

- vormittags Anreise
- 13.00 Uhr – 17.00 oder 14.00 -18.00 Uhr
- Intro
- Praxis und Analyse I
- Impuls & Grundlagen
- Praxis und Analyse II

Tag 2

- 9.00 Uhr – 13.00 Uhr
- Praxis und Analyse III
- Intro Theorie & Praxis
- Praxis und Analyse IV
- Praxis und Analyse V
- Fazit

Ein Format von zwei halben Tagen hat sich bewährt, weil es vorteilhaft ist, wenn mindestens eine Nacht dazwischen liegt, damit sich die Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse des ersten Tages „setzen“.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können am folgenden Tag die Erkenntnisse aktiv abrufen, darauf aufbauen, diese weiter entwickeln.

Manchmal sind auch mehrere Tage Pause zwischen den Modulen sinnvoll.

Ganztägige Seminare sind grundsätzlich möglich. Im Verhältnis zu halben Tagen beanspruchen sie die TeilnehmerInnen allerdings mehr.

<p>JOURNALISTEN & DER MEDIENMARKT</p> <p>Die Sendeplätze im Fernsehen sind begrenzt genauso wie prominente Plätze in interessanten Hörfunkformaten oder in etablierten Printmedien.</p> <p>Warum sollten Journalisten über Sie berichten? Sind Sie es wert, einen Platz in den Medien zu erhalten? Was macht Ihre Botschaft einzigartig? Welchen Nutzer haben Zuschauer, Hörer oder Leser davon, sich mit Ihrem Thema zu befassen?</p> <p>Bevor Sie in ein Interview gehen sollten Sie diese Fragen beantworten können. Auch ist es hilfreich, den Alltag von Journalisten und die Gesetze des Medienmarktes zu kennen: zu wissen, wann Konferenzen stattfinden, Themen geplant und im Kontext von Aktualität neu bewertet werden.</p> <p>In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die Welt des Medienmarktes und die Möglichkeit, den Umgang mit Journalisten praktisch zu gestalten.</p>	<p>Sie erfahren wesentliche Abläufe des journalistischen Alltags von Print- und Onlinejournalisten, Hörfunk- und Fernseh-Autoren, können so Informationen besser steuern und Einfluss nehmen. Sie entscheiden durch Ihre Vorbereitung und Haltung, was ein Journalist verwerten kann und wie ein Interview verläuft.</p> <p>1-2 tägige Workshops zu Abläufen und Strukturen des Medienmarktes mit praktischen Übungen.</p> <p>ODER 4-stündiger Workshop / Training BASICS DES MEDIENMARKTES Kleingruppen auf Anfrage</p>
<p>INTERVIEW-TRAINING : KOMPETENT AUSKUNFT GEBEN VOR KAMERA UND MIKROFON INTERVIEWS MIT PRINT-, HÖRFUNK- UND TV-JOURNALISTEN</p> <p>In welchen Medien möchten Sie Ihre Botschaften platzieren? Geht es um ein Interview mit Printjournalisten, mit aktuellen Reportern oder Fachmagazinen? Oder eher um gesprochenes Wort? Um aktuelle Statements für Hörfunk oder Fernsehen oder um ein Hintergrundgespräch? Um ein Portrait für TV oder eine Live-Schalte oder Talkshow? Je nach Anfrage und Zielsetzung der Journalisten sind unterschiedliche Kompetenzen gefragt. Sie lernen hier auf was es ankommt.</p> <p>Die Coachings richten sich entweder gezielt auf ein Medium (Radio/TV oder Print) oder können im Mix Schwerpunkte aufzeigen. TV-Interviews sind die Königsdisziplin. Da können Sie nichts vertuschen. Denn Ihr Gesicht, Ihre Haltung, Ihre Kleidung, Gestik, Mimik sprechen bereits Bände, obwohl Sie noch nichts gesagt haben. Je nachdem, wie souverän Sie damit umgehen bestimmen Sie den Fokus. Wir trainieren bei Bedarf, wie Sie Nervosität und Lampenfieber steuern, wie Sie bei sich und authentisch bleiben und wie Sie ihre Botschaften zielführend platzieren.</p>	<p>Inhalte/ Ziele: Unterschiedliche Anforderungen bei TV-, Hörfunk und Print. Inhalte, Ziele & Botschaften klären, Fallstricke erkennen Praxistest: Statements in versch. Situationen Analyse von Statements - Struktur, Planung, Formulierung Äußeres: Haltung, Outfit, Mimik, Gestik Live-Situationen: Vorbereitung und Praxis. Umgang mit kritischen Fragen Vorbereitung für den Ernstfall Auflösung von Gesprächsblockaden - Nervosität, Blackout, Stress</p> <p>1-2 tägige Workshops mit Aufbaumodulen je nach Schwerpunktsetzung und Zielstellung Kleingruppen auf Anfrage</p>

<p>In 1-2-tägigen Workshops erkennen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten und üben in Interviews vor Mikrofon und Kamera mit Medienvertretern Ihrer Wahl (Print/Hörfunk oder TV) herausfordernde Situationen.</p>	
<p>PRÄSENZ-, STIMM- UND SPRECHTRAINING</p> <p>Nicht nur der Inhalt und das, WAS Sie sagen entscheiden mit Ihrer Wortwahl darüber, ob man Ihnen bis zum Ende und gerne zuhört. Ihre Stimme, Artikulation, Intonation - und somit das WIE - sind maßgebliche Faktoren für die Aufmerksamkeit im Publikum und ob Sie bei Ihrer Rede oder im Interview begeistern oder nicht.</p> <p>Vor Publikum ist entscheidender WIE Sie etwas sagen, als WAS Sie sagen. Dennoch gilt: Ob Sie bei einer Rede live vor Publikum sprechen oder in einem Hörfunkstudio: In beiden Fällen brauchen Sie nicht nur eine klare Stimme und sollten präsent sein, sondern am besten eine klare Haltung haben. Denn die Stimme verrät alles über Sie.</p> <p>Zudem lenken störende Füllwörter wie: <i>eigentlich, sozusagen, Ähs</i> und <i>Ähms</i> die Zuhörer ab vom Inhalt Ihrer Rede. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre <i>Ähs</i> und <i>Ähms</i> in Ihrem Sprachgebrauch reduzieren und verbannen.</p>	<p>Sie erarbeiten mit Atem- und Sprechtechniken individuelle Ziele für eine verbesserte Aussprache und Modulation Ihrer Sprechweise.</p> <p>Es geht darum, die Artikulation zu optimieren, eventuellen Singsang in der Stimme oder Gleichförmigkeit zugunsten einer interessanten und gut hörbaren Sprechweise weiter zu entwickeln und lästige Füllwörter zu reduzieren.</p> <p>Stundenweise Coaching sowie halbe Tage und 1-2 tägige Workshops mit Aufbaumodulen je nach Schwerpunktsetzung und Zielstellung Kleingruppen auf Anfrage</p>
<p>MODERATIONSTRAINING</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Veranstaltungsmoderation ● Moderieren im Hörfunk ● TV-Moderation <p>Moderatoren sind Alleskönner. Mal müssen sie zuspitzen, kritisch nachhaken oder Positionen gegeneinander ausspielen. Dann wieder die Wogen glätten. Und ständig das Heft in der Hand behalten – ohne, dass es auffällt.</p> <p>Veranstaltungsmoderation</p> <p>Veranstaltungsmoderatoren sind eher neutral, sachlich, aber niemals kalt und gefühllos. Sie haben das Thema im Auge und lassen sich gleichzeitig auf die Gesprächspartner ein. Manchmal müssen sie Vielredner bremsen und Schweigsame zum Reden bringen.</p>	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p>

<p>Auf jeden Fall sorgen Moderatoren für eine angenehme Gesprächsatmosphäre und steuern dabei das Gespräch ohne das Publikum zu vergessen.</p> <p>Moderieren in Hörfunk und Fernsehen</p> <p>Für Moderatoren bei Radio und Fernsehen zählen noch mehr eine wohl geformte Stimme, Artikulation und Ausstrahlung. Hier punkten Anmutung, Wortwahl, Sprechtempo und die Aussprache, damit die Zuhörer folgen können. Und für TV im Studio oder vor Ort - das passende Outfit.</p>	
<p>SPEED COACHING - INTERVIEW</p> <p>Manchmal kann es sehr schnell gehen. Aktuelle Umstände machen Sie zu einer für Medien gefragten Person. Sie müssen schnell entscheiden: Nutzen Sie die Chance, in den Medien präsent zu sein? Dann kann ich Ihnen in wenigen Stunden hilfreiche Hinweise geben, wie Sie die Zeit vor der Kamera für sich nutzen, schwierige Fragen beantworten und das Interview zu IHREM Interview machen.</p>	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p>
<p>KRISENKOMMUNIKATION – Wie Sie mediale Attacken souverän meistern und Ruhe bewahren.</p> <p>Auch, wenn die Mehrheit der Journalisten sachlich berichtet, gibt es Ausnahmen. Es gibt schwierige Situationen, in denen der Adrenalinspiegel steigt und Sie in Live-Situationen Rede und Antwort stehen müssen. Und das möglichst entspannt und mit einem Lächeln auf den Lippen.</p> <p>Dafür gibt es Tipps und Tricks, wie Sie mit Fallstricken umgehen und sich auf kritische Fragen oder eine unfaire Gesprächsführung vorbereiten. Im Idealfall sind Körper und Sprache aufeinander abgestimmt, Sie antworten auf Augenhöhe mit den Journalisten und haben noch Spaß dabei.</p>	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p>

<p>INTERKULTURELLE TRAININGS</p> <p>INTERKULTURELLE KOMPETENZ: SENSIBILISIERUNGSTRAINING</p> <p>Sie können einen Unterschied machen, wenn Sie im Umgang mit Menschen unterschiedlicher Herkunft die feinen Unterschiede richtig deuten. Sie erreichen ihre Ziele leichter, wenn Sie Grundkenntnisse der jeweiligen Kultur berücksichtigen. Es erleichtert den Zugang zur anderen Kultur, wenn Sie am Anfang einer Begegnung gleich ein paar Dinge richtig machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Kultur? Definition, theoretische Ansätze und Modelle • Analyse bisheriger interkultureller Kontakte und Situationen • Wie stark prägt Kultur gesellschaftliches und wirtschaftliches Handeln? • Verhältnis von Selbst- und Fremdbild • Umgang mit Stereotypen und Vorurteilen • Umgang mit kulturell bedingten Unterschieden • Methoden und Werkzeuge zum Erkennen von kultureller Prägung und zum Umgang mit kulturellen Differenzen 	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p> <p><u>Länderschwerpunkte:</u></p> <p>Frankreich</p> <p>Gemeinschaft Unabhängiger Staaten (insbesondere: Russland, Ukraine, Kasachstan)</p> <p>Japan</p>
<p>INTERKULTURELLE KOMPETENZ IN VERHANDLUNGSSITUATIONEN</p> <p>Um in Verhandlungen Ihre Ziele zu erreichen, achten Sie bei deutschen Kolleginnen und Kollegen sehr wahrscheinlich auf andere Dinge, als im Ausland. Während deutsche Geschäftspartner vorbereitet mit unterschiftsreifen Verträgen nach Paris reisen, möchten sich die französischen Kolleginnen und Kollegen vielleicht erst bei einem mehrstündigen Essen darüber austauschen, mit welchen Menschen, Familien und Hintergründen sie es zu tun haben. Hierarchien spielen eine große Rolle. Es sind andere Dinge gefragt, als bei rein deutschen Geschäftsbeziehungen. Wichtige Faktoren, die einen Geschäftsabschluss zum Scheitern oder Erfolg führen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse eigener Erfahrungen/ Strategien für eigene (Fall-) Beispiele • Definition des Kulturbegriffs, der Kulturstandards und -dimensionen • Vertiefte Darlegung der Kulturgebundenheit des Handelns 	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p> <p><u>Länderschwerpunkte:</u></p> <p>Frankreich</p> <p>Gemeinschaft Unabhängiger Staaten (insbesondere: Russland, Ukraine, Kasachstan)</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion von kulturell bedingten Unterschieden, Stereotypen und Vorurteilen, Selbstbild und Fremdbild, Ethnozentrismus • Professionalisierung des Umgangs mit Verschiedenheit und jeweils daraus resultierenden Verhandlungsansätzen, Arbeitsweisen und Kommunikationsstilen • Strategien für berufliche Verhandlungs- und Kooperationssituationen • Vertiefte Übungen zur Selbstreflexion eigener kultureller Prägung und Handlungsoptionen zum Umgang mit interkulturellen Missverständnissen oder in Konfliktsituationen 	
<p>INTERKULTURELLES MEDIENTRAINING KOMPETENT VOR KAMERAS UND MIKROFONEN IM AUSLAND</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie verkaufen Sie sich und Ihre Botschaft so, dass sie im Ausland genauso ankommt, wie sie gemeint ist? • Welche Rolle spielt die Kultur für die Medienarbeit? • Wie beeinflussen kulturelle Standards Aussagen in Interviews? • Worauf legen die jeweiligen Journalisten Wert bei Interviews? • Was ist für deutsche Journalisten selbstverständlich, für französische oder russische aber noch lange nicht? • Wie ticken die Medien in Frankreich, Russland, anderen Ländern? • Auf welche Spezifika ist zu achten bei Interviews mit französischen oder russischen Journalisten? 	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p>
<p>SPECIAL: INDIVIDUELLE TRAININGS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE INTERNATIONALER TEAMS UND UNTERNEHMEN</p>	<p>Individuelles Coaching je nach Zielsetzung und Bedarf im Tagesformat, in 4-Stunden-Modulen oder Einzelstunden</p>