

# Nie mehr sprachlos!

Souverän reagieren, klar kommunizieren und mit innerer Stärke überzeugen



## Intensiv-Seminar

In jeder Situation eine  
gute Antwort parat.  
Mit gezielter Kommuni-  
kation und innerer  
Stärke zum Erfolg.

- **Schlagfertig und gelassen reagieren**
- **Klare Botschaften statt Unsicherheit**
- **Innere Blockaden erkennen und lösen**
- **Körpersprache bewusst einsetzen**
- **Souverän kommunizieren – auch online**

**20**  
Jahre  
AKADEMIE  
HEIDELBERG

### Referentin



Gisa Steeg  
Coachin für Selbstbewusstsein &  
Kommunikation  
Heidelberg

## Programm

### Schlagfertig kontern, ohne zu erschlagen

- Die Kunst der schnellen Reaktion
- Humor als Schlagfertigkeitstool
- Empathie in der Schlagfertigkeit

### Klar und verständlich kommunizieren

- Die Bedeutung klarer Botschaften
- Aktives Zuhören und Gesprächslenkung
- Rhetorik und Sprachgewandtheit

### Mentale Selbstsabotageprogramme und blockierende Handlungsmuster erkennen

- Den eigenen inneren Kritiker verstehen
- Umgang mit Selbstzweifeln und Ängsten
- Die Rolle von Glaubenssätzen in der Schlagfertigkeit

### Warum Körpersprache wichtig ist: die Willenskraft und Durchsetzungskraft stärken

- Körpersprache als Ausdruck von Selbstsicherheit
- Authentisches Auftreten und Präsenz
- Gezielte Körpersprache-Übungen

### Die eigenen mentalen Selbstsabotageprogramme erkennen: Wo stehen Sie sich selbst im Weg?

- Identifizierung und Bewältigung von inneren Blockaden
- Selbstreflexion und Selbstbewusstsein fördern
- Strategien zur Selbstmotivation

### Warum Kritik kränkt und der positive Umgang mit Kritik und Konflikten

- Konstruktives Feedback geben und annehmen
- Konfliktlösungskompetenzen entwickeln
- Resilienz gegenüber Kritik aufbauen

### Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, um mit stressigen Phasen besser umgehen zu können

- Stressmanagement-Techniken für den Berufsalltag
- Achtsamkeit als Ressource für innere Ruhe
- Entspannungsübungen und Atemtechniken

### Selbstfürsorge: Wie Sie für sich selbst sorgen und gesunde Gewohnheiten entwickeln können, um Ihre Grenzen zu schützen und zu respektieren.

- Selbstpflege als Schlüssel zur Schlagfertigkeit
- Zeit- und Energiemanagement
- Persönliche Entwicklung und Langzeitstrategien  
für mehr Selbstsicherheit

## Seminarziel

Kennen Sie das? In Meetings kommen Sie nicht zu Wort, ein Kollege kontert spitz, und Ihnen fällt die passende Antwort erst viel zu spät ein? Oder Sie möchten sich klar positionieren, fühlen sich aber gehemmt oder überrumpelt?

In der modernen Arbeitswelt – geprägt von Tempo, digitalen Meetings und hohen Erwartungen – ist souveränes Auftreten entscheidend.

Schlagfertigkeit bedeutet dabei weit mehr als spontane Reaktionen. Sie hilft, auch in stressigen Situationen gelassen, klar und wirkungsvoll zu kommunizieren.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich verständlich und selbstbewusst ausdrücken, Ihre Meinung vertreten und Grenzen setzen – ohne dabei verletzend zu wirken. Sie erkennen typische innere Blockaden und erfahren, wie Sie diese überwinden. Praktische Übungen stärken Ihre Präsenz, Ihre Körpersprache und Ihre Stimme – auch vor der Kamera.

So entwickeln Sie nicht nur mehr Schlagfertigkeit, sondern auch innere Ruhe und Selbstsicherheit für Ihren beruflichen Alltag.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsstärke ausbauen und souveräner auftreten möchten:

- Berufseinsteiger\*innen, die von Anfang an mit Selbstbewusstsein überzeugen wollen
- Fach- und Führungskräfte, die in Meetings und Gesprächen sicher auftreten möchten
- Vertriebsmitarbeitende, die spontan und überzeugend argumentieren müssen
- Alle, die öfter sprachlos sind – und das ändern möchten

### Ihr Nutzen auf einen Blick

- Spontan und sicher reagieren – ohne sich zu verbiegen
- Eigene Bedürfnisse klar kommunizieren und Grenzen setzen
- Souverän auftreten – auch in virtuellen Meetings
- Mit Kritik gelassen umgehen und Konflikte konstruktiv lösen
- Stärken gezielt einsetzen und die eigene Sichtbarkeit erhöhen

## Unsere Referentin



### Gisa Steeg

Coachin für Selbstbewusstsein & Kommunikation, Heidelberg

*Gisa Steeg begleitet seit über 25 Jahren Menschen dabei, ihre innere Stärke zu aktivieren und überzeugend aufzutreten – in Führung, Vertrieb und Alltag. Als systemische Beraterin, Business-Coach und Kommunikationstrainerin unterstützt sie Fach- und Führungskräfte dabei, mit Klarheit, Präsenz und Gelassenheit zu kommunizieren – auch in herausfordernden Situationen.*

*Ihre Arbeit ist geprägt von einer wertschätzenden, praxisnahen Haltung und fundiertem Wissen: Gisa Steeg ist unter anderem ausgebildete Handelsfachwirtin, NLP-Master, Wingwave®-Coach und Hypnose-Coach. Darüber hinaus ist sie Autorin und Mentorin für Persönlichkeitsentwicklung – und vor allem eine echte Mutmacherin.*

# Seminar-Vorschläge

**Change Management & Resilienz in der Praxis**  
24./25. Juni 2025, Online-Veranstaltung

**Führen und Prozesssteuerung:  
Ihre Steuerfähigkeit in unruhigen Gewässern**  
1./2. Juli 2025, Mannheim

**Storytelling für mehr Reichweite: Mit KI bessere  
Social-Media-Texte schreiben**  
1. Juli 2025, Online-Veranstaltung

**Grenzen setzen im Berufsalltag**  
22./23. September 2025, Online-Veranstaltung

**Assistenz 5.0 im KI-Zeitalter - Mit digitalen  
Tools effizienter arbeiten**  
29./30. September 2025, Online-Veranstaltung

## Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse-Seminar nachgedacht?

### Ihre Vorteile

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeitenden

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

### Sprechen Sie uns einfach an:

Telefon: 06221/65033-0

E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

Nie mehr sprachlos!

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de)

### Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 20./21. Oktober 2025

9:00–17:00 Uhr

Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 2510SW517W

### Teilnahmegebühr

€ 980,– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden.

Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen:  
[www.akademie-heidelberg.de/agb](http://www.akademie-heidelberg.de/agb)

### Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



**AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH**  
Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg  
Telefon 06221/65033-0  
[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)  
[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)