

MIND your own business

**EMOTIONALE REGULIERUNG |
HALTUNG | AUFTRETEN |
STRESSBEWÄLTIGUNG | RHETORIK**

**Kommunikationskraft ist kein Zufall, sie ist das Ergebnis
bewusster innerer und äußerer Haltung.
Diese Strategie kennen wir aus der Schauspielkunst und genau
diese machen wir uns nun für Ihren Business Alltag zu nutzen.**



Bettina Schurek

★ TRAINER- & SPEAKER-PROFIL

Mental Trainerin | Speaker | Expertin für Emotionale Regulierung, Auftreten & Haltung

„Wirkung entsteht, wenn ich wirklich DA bin - nicht wenn ich nur funktioniere.“

Was klingt wie eine Erkenntnis aus dem Coaching-Lehrbuch, ist für Bettina Schurek gelebte Realität. Erarbeitet auf renommierten Bühnen, verfeinert in über 6 Jahren Trainingsarbeit mit Fach- und Führungskräften.

Als Schauspielerin, Tänzerin und Sängerin mit mehr als 20 Jahren Bühnenerfahrung kennt sie den Unterschied zwischen Auftreten, das wirkt, und Auftreten, das belastet. Heute gibt sie genau dieses Wissen weiter: praxisnah, wissenschaftlich fundiert und sofort im Berufsalltag anwendbar.



Thematische Schwerpunkte

Bettina Schurek verbindet **Mindset-Training**, **emotionale Intelligenz** und **Kommunikationspsychologie** mit Tools aus der **Sport- und Leistungspsychologie** sowie der **Bühnenpraxis**.

Ihr Ansatz: Wer sich selbst emotional regulieren kann, tritt sicherer auf, kommuniziert klarer und führt wirkungsvoller – ohne sich dabei zu verstellen.

Kernthemen im Überblick:

Emotionale Regulierung & innere Stabilität im Berufsalltag

Souveränes Auftreten & authentische Wirkung

Haltung als Strategie - körperlich und mental

Stressbewältigung & Resilienz ohne Dauerdruck

Kommunikationskraft & Rhetorik in Meetings und Präsentationen

Überwindung von Blockaden & unbewussten Gewohnheitsmustern

Ausbildung & Zertifizierungen: DiSC-Profil | Systematisches Coaching | NLP
| Mindset- & Transformations-Training | Performing Art Studios Vienna

Referenzkunden: Agrana, Semperit, Uniqua, Stadttheater Klagenfurt u. v. m.



Vortrag / Workshop-Angebot „MIND YOUR OWN BUSINESS - Die 90-Minuten-Methode für souveränes Auftreten“

In einer Welt, in der Fachkompetenz vorausgesetzt wird, entscheidet die innere Haltung über Wirkung und Erfolg. Dieser Vortrag zeigt, wie emotionale Regulierung, bewusstes Auftreten und klare Kommunikation keine Glückssache sind - sondern erlernbare, trainierbare Fähigkeiten. Bettina Schurek bringt mit auf die Bühne, was Jahrzehnte Bühnenpraxis und modernes Mindset-Training gemeinsam haben: **konkrete Tools, die sofort wirken.**

Nach dem Vortrag können Teilnehmende:
Emotionale Reaktionsmuster erkennen und bewusst steuern
In Druck-Situationen präsent und handlungsfähig bleiben
Kommunikation gezielt einsetzen, um Wirkung zu entfalten
Auftreten als Ressource - nicht als Bürde - erleben



Format: Keynote-Vortrag oder
interaktiver Workshop | Online oder
Präsenz | 90 Minuten



In einer Welt, in der Kommunikation, Wirkung und Haltung über Erfolg entscheiden, wird die Fähigkeit, authentisch und präsent aufzutreten, zur zentralen Führungsqualität.

Die 4 Säulen des Vortrags

★ Säule 1 - Emotionale Regulierung

Wie erkenne ich, was mich ausbremst?
Wie bleibe ich in herausfordernden Situationen handlungsfähig?
Praktische Techniken aus der Leistungspsychologie für den unmittelbaren Einsatz.

★ Säule 2 - Haltung & Präsenz

Körperhaltung ist keine Äußerlichkeit - sie formt Überzeugungskraft von innen heraus. Wie Auftreten gezielt trainiert werden kann, ohne sich zu verstellen.

★ Säule 3 - Kommunikation & Rhetorik

Worte wirken, wenn die innere Haltung dahintersteht. Grundlagen klarer, wirkungsvoller Sprache für Meetings, Präsentationen und schwierige Gespräche.

★ Säule 4 - Stressmanagement & Klarheit

„Nach dem Projekt wird's ruhiger.“ (Spoiler: Wird es nicht.) Wie nachhaltige Klarheit entsteht - nicht durch weniger Druck, sondern durch bessere innere Führung.

**Zielgruppe
Fach- und Führungskräfte, Teams in
Veränderungsprozessen,
Mitarbeitende im Kundenkontakt,
Frauen in Führungsrollen – und alle,
die mehr aus ihrer Wirkung
herausholen möchten.**

Trainingsformate im Überblick

“Rollenarbeit ist kein Schauspiel.
Sie ist eine Einladung, dich selbst endlich zu spüren und in
Führung zu treten.”

Keynote (90 Min.)

Inspiration & konkrete Tools – online oder vor Ort

Halbtages-Workshop

Interaktiv, kleingruppenbasiert, mit Live-Übungen

Tagestraining (ganztags)

Intensive Vertiefung aller 4 Säulen mit Live-Übungen
& individuellem Transfer

Einzelcoaching

Maßgeschneidert, 1:1, flexibel buchbar

Unmasked Collective

Gruppenformat für Frauen – Haltung, Identität,
Stärke

★ Bestseller

6 Wochen Master (Online)

- Wöchentl. Online Training
- mit 6 Modulen +
Wochenübungen
- Praxis Analysen &
Reflektion
- 1 private Session pro
Teilnehmer:In
- 1 Follow Up - Online

★ Preis maßgeschneidert je
nach Personenanzahl und Ziel



Warum Bettina Schurek?

Praxiserfahrung, die überzeugt: Über 20 Jahre auf renommierten Bühnen - nicht als Theorie, sondern als gelebtes Know-how

Methodik mit Tiefe: Wissenschaftlich fundiert, praxisnah aufbereitet, sofort anwendbar

Authentizität statt Show: Kein Aufsetzen einer Rolle - sondern Bewusstheit, Verbindung und echte Veränderung

Maßgeschneidert: Jedes Format wird auf die Zielgruppe und den Kontext abgestimmt

Zweisprachig: Trainings in Deutsch und Englisch möglich

Ihre Bühne. Ihre Haltung. Ihr Spielfeld.

Ich freue mich
darauf, mit Ihnen zu
arbeiten

Bettina Schurek