

MIND your own business

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.

Probleme

Viele Personen kennen es:

Du zeigst im Job großes Engagement, aber bist in Meetings zurückhaltend und bringst deine Ideen nicht immer ein.

Bei Präsentationen merkt man dir die Nervosität an. Unruhig, Zwischenwörter, Stocken, Stimmunsicherheiten, Blockaden durch eine Präsentation auf Englisch...

Bei Konflikten fällt es dir schwer klar und lösungsorientiert zu bleiben.

Aussteigen nach der Arbeit, Fehlanzeige!

★ Dieses Konzept verbindet Erkenntnisse aus der **Embodiment-Forschung, Rollenarbeit und der modernen Psychologie** zu einem praxisorientierten Trainingsansatz.

Für Führungspersönlichkeiten, insbesondere **Abteilungsleiter:innen, Executives und Frauen in Führungsrollen**, die ihre Präsenz, Kommunikationskraft und innere Klarheit gezielt stärken wollen.



Bettina Schurek

★ HERstory

20 Jahre Bühne haben mir gezeigt:
Präsenz, Haltung und Ausstrahlung lassen sich lernen.
Nervosität als Antreiber nutzen.
Sprache & Rhetorik als Tool zur Stressbewältigung.
Nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Business. Früher
begleiteten mich Nervosität, Stress und Selbstzweifel, die meine
Performace blockierten.

Darunter litt ich nicht nur mental, sondern auch meine Karriere
und Gesundheit. Hätt ich's besser gewusst, hätt ich's anders
gemacht!

Die Tools, mit denen ich Figuren auf der Bühne zum Leben
erwecke, helfen mir heute als Künstlerin & Business-Frau klar,
souverän und selbstbewusst aufzutreten. Besser denn je - kein
Verstellen, sondern Bewusstheit und Verbindung.

Dies gebe ich nun seit mehr als 6 Jahren meinen Klient:Innen in
Trainings und Einzelsessions mit auf den Weg um ihre Muster zu
durchbrechen.



Lösungen

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

★ Dein Mindset Die innere Bühne

Ein bewusst trainiertes Mindset schafft emotionale Beweglichkeit.

Es ermöglicht Führungspersönlichkeiten, Veränderungen mit Offenheit, Vertrauen und Klarheit zu begegnen und sich und ihr Team zu stärken.

★ Rollenbewusstsein & Authentizität

Schauspieler:innen lernen, verschiedene Rollen glaubwürdig zu verkörpern, ohne ihre eigene Identität zu verlieren. Diese Kompetenz lässt sich auf Führungsarbeit übertragen.

Führung bedeutet, verschiedene Rollen situativ bewusst zu aktivieren (Coach, Entscheiderin, Kommunikator, Visionärin) und mitdessen authentisch zu bleiben.

Hier liegt der Schlüssel moderner Führung: Nicht in einer starren „Führungsrolle“, sondern in einem bewussten, reflektierten Rollenbewusstsein, das zwischen Stärke und Empathie, Klarheit und Offenheit balanciert.

★ Strategie & Toolbox

Nachhaltige Veränderung beginnt in der Wiederholung. Wir schaffen neue, transformierende Gewohnheiten, die dir im Alltag helfen!

- Neurologisches Wissen
- 1x1 der Rollenarbeit
- Mindset Transformation
- Embodiment Training
- Reflektionsarbeit
- Integration & Selbstführung
- Auftrittspraxis

Ergebnisse für Teilnehmende

- Sie treten selbstsicher, klar & authentisch auf
- Sie kennen ihre Körpersprache & Stimme
- Sie haben Tools gegen Nervosität & Stress
- Sie spüren mehr Freude & Leichtigkeit beim Präsentieren & in stressbedingten Situationen
- Sie kommunizieren klarer & gehen souverän & empathisch mit Konfliktsituationen um
- Ihnen fällt das Abschalten nach der Arbeit leicht um die eigenen Energiereserven aufzuladen



Echt sein, statt zu funktionieren.
Inne halten, zuhören, sich zeigen.

Präsenz schafft Sicherheit, Vertrauen
und Entlastung im Job ebenso wie im
Alltag.

Emotionen bewusst lenken und die
Rolle wählen, die dich stärkt, statt dich
zu erschöpfen.



Trainingsformate

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

Basis Online

- 1 Intensiv Tag
- 1 Follow Up - Online

1790€

1:1 Sessions

- 220€
- 5er- Block 1000€

Premium Päsenz

- 2 Intensiv Tage
 - 4 Module
- 1 Follow Up - Online

★ 3290€

★ 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



Ich freue mich
darauf, mit Ihnen zu
arbeiten

Bettina Schurek