



MARIE-THEREZ
L O R E N Z

Stegreifreden

Training für Führungskräfte und Business Professionals

Was zeichnet hervorragende Führungskräfte heute aus?

1. MUT ALS KERNKOMPETENZ

Um als Führungskraft erfolgreich zu sein, genügt nicht ein theoretische Wissen darüber. Der entscheidende Punkt ist, ob man in der konkreten Situation tatsächlich den Mut und die gefestigte Persönlichkeit hat, dementsprechend zu handeln und seine Überzeugungen zu kommunizieren. Mut in diesem Sinne bedeutet z. B., unangenehme Dinge klar auszusprechen oder angesichts von Schwierigkeiten und neuen Herausforderungen gelassen und klar zu agieren.

Diesen **kommunikativen Mut** kann man trainieren - allerdings nur in (Trainings-)Situationen, die diesen Mut tatsächlich verlangen: Situationen, in denen man sich außerhalb gewohnter Bahnen bewegt, die emotional unbequem sind oder Sensibilität einfordern.

2. WESENTLICHE SKILLS IN ZEITEN VON VUCAD¹

In unserer schnelllebigen Wissensgesellschaft und digitalisierten Ökonomie haben sich folgende Fähigkeiten als entscheidend herauskristallisiert:

- **Kreativität**, um spontan Probleme zu lösen sowie gewandt mit neuen Situationen umzugehen
- Fähigkeit, Kontexte herzustellen, Bedeutung und **Vernetzungen** zu erkennen
- Resilienz, also Widerstandsfähigkeit gegen Rückschläge, die aus **Flexibilität** und **Adaptivität** entsteht und einer ganzheitlich gebildeten Persönlichkeit bedarf
- **Empathie** und **Sensibilität**
- **Neugier** und **Begeisterung** (intrinsische Motivation)
- **Selbstbewusstes Auftreten** und **souveränes Sprechen in der Öffentlichkeit**, denn Präsentationen und Videos (Social Media) gehören zum Berufsalltag. Zugleich leiden schätzungsweise 40 % der Menschen unter Angst vor öffentlichem Reden.

Was bietet dieses Training?

Dieses Training für Reden aus dem Stegreif fördert und erweitert die obengenannten Skills und hilft mit bestehenden Ängsten umzugehen. Improvisierte Reden sind eine große Herausforderung: Es geht nicht nur darum, vor Menschen zu reden, sondern dies auch völlig unvorbereitet zu einem wahrscheinlich ungeläufigen Thema zu tun.

¹ Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

Trainingsinhalte

Unser Trainingsangebot beinhaltet **Stegreifreden allein oder in Paarungen**, zu weiten oder enger gefassten Themen, sowie **spontane Diskussionen**.

Die Reden werden zeitlich mit ein paar wenigen Minuten begrenzt. Pro Trainingseinheit erhalten die Teilnehmenden mehrmals die Möglichkeit für eine Kurzrede.

Wir empfehlen Themen, die losgelöst vom Businesskontext sind. Das ermöglicht ein freies Lernen mit viel Humor - neue, kreative Kanäle werden geöffnet, Ängste leichter überwunden.

Es können natürlich auch business-/abteilungs-/teamrelevante Themen herangezogen werden. Gerade die Diskussionsrunde ermöglicht z. B. verhärtete Fronten dadurch aufzuweichen, dass die Teilnehmenden zu einem kritischen Thema genau die zu ihrer persönlichen Einstellung konträre Meinung vertreten müssen.

Geförderte Fähigkeiten und Skills

- Mut
- Kreativität und Spontanität
- Schnelles Denken und Entscheiden
- Storytelling
- Präsenz, Authentizität und Humor
- Flexibilität und Adaptivität
- Teamgeist und die Fähigkeit zuzuhören
- Argumentations- und Motivationskraft
- Flexibilität und Empathie

Aufwärmen und Feedback

Eingeleitet wird das Training mit Aufwärmübungen, die entspannen, erden und einen Schritt aus der Alltagsroutine erlauben. Es sind Techniken, die von den Teilnehmenden auch später unabhängig bei Lampenfieber und bei Stress angewandt werden können.

Individuelles Feedback ist wesentliche Element des Trainings. Gegenseitiges Feedbackgeben der Teilnehmenden, face-to-face, kann zugleich auch als Training für mutige, sensible Kommunikation dienen.