

# Stegreifreden

## Training für Führungskräfte

### Was zeichnet hervorragende Führungskräfte heute aus?

#### 1. Mut als Kernkompetenz

Um als Führungskraft erfolgreich zu sein, genügt nicht das 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. Trotz des Risikos, der emotionalen Unannehmlichkeit oder der Unsicherheit, die dieses Handeln vielleicht mit sich bringt. 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. Je öfter man diese Risiken in einem Training eingeht, desto eher wird man dazu auch im realen Leben bereit sein.

#### 2. Wesentliche Skills in Zeiten von VUCAD<sup>1</sup>

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

- Kreativität, um spontan Probleme zu lösen sowie gewandt und gelassen 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)

Zusätzlich wird es immer wichtiger, sich kompetent und souverän darzustellen. In vielen Berufssparten ist es z.B. üblich, „schnell mal“ ein Video (z.B. für soziale Medien) zu drehen, um Standpunkt, Erfolgsbericht oder Werbebotschaften zu vermitteln. Präsentationen gehören überall zum Berufsalltag: Der Trend geht zum freien Reden, PowerPoint unterstützt nur mehr mit Bildern. Zugleich leiden schätzungsweise 40 % der Menschen unter Angst vor öffentlichem Reden.

### Wie können wir unterstützen?

Unsere Trainings für Reden aus dem Stegreif fördern und erweitern die obengenannten Skills bzw. helfen 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.

---

<sup>1</sup> Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

## Trainingsangebot

Unser Trainingsangebot beinhaltet Stegreifreden allein oder in Paarungen, zu weiten oder enger gefassten Themen, Überzeugungsreden sowie spontane Diskussionen. Die restlichen Teilnehmenden sind das Publikum.

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

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 ihrer persönlichen Einstellung konträre Meinung vertreten müssen.

Zusätzlich gibt es eine Vielzahl von herausfordernden, ergänzenden Aufgabenstellungen, die in den Reden beachtet werden müssen.

## Geförderte Fähigkeiten und Skills

Zur Bewältigung der Aufgaben - man bekommt einen Input und muss ihn sehr schnell und unter Druck verwerten - sind Mut, Kreativität und Spontaneität gefragt. Ebenso schnelles Denken und Entscheiden. Präsenz, Authentizität und Humor garantieren die Sympathien der Zuhörenden.

Es wird grundsätzlich die Erfahrung gemacht, dass trotz Stresssituation und Druck die eigene Kreativität genügend Ideen und Formulierungen zur Verfügung stellt.

In den Paarübungen sind zusätzlich Flexibilität und Adaptivität gefragt, denn oft folgt der Partner nicht der eigenen Idee, man muss sich anpassen. Ebenso wird Teamgeist und die Fähigkeit zuzuhören geschult.

In den Überzeugungsreden und Diskussionen wird die Argumentations- und Motivationskraft trainiert. Ebenso Flexibilität und Empathie, denn es gilt, schnell eine Perspektive einzunehmen und sich einzufühlen.

## 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.

Wir bieten individuelles Feedback für die Teilnehmenden an, wobei wir auf gezielte und umsetzbare Rückmeldungen Wert legen. Eventuelles gegenseitiges Feedbackgeben der Teilnehmenden, face-to-face, kann zugleich auch als Training für mutige Kommunikation dienen.

## Dauer und Gruppengröße

Die Dauer des Trainings richtet sich nach Bedarf und Zielen. Ideal sind 1 1/2 Tage, obwohl auch kürzere Einheiten wie ein paar Stunden durchaus sinnvoll sein können. Eine bewährte Variante ist beispielsweise alle 2 Wochen ein 3-4 stündiger Abend.

Wir richten uns an Gruppen von 7 bis 15 Personen.

## SPEECH UNLIMITED - Just Like That

Das Trainerteam besteht aus Marie-Therez Lorenz, Heinrich Mayr, Klaus Schaurhofer.

### Mag. Marie-Therez Lorenz

Nach abgeschlossenem Jusstudium und einigen Jahren als Unternehmensberaterin bei der Boston Consulting Group (2000-2003) startete Marie-Therez Lorenz eine umfassende schauspielerische Ausbildung in Wien sowie bei diversen internationalen Acting Coaches in Los Angeles, London und Zürich. Stimm-, Gesang-, Tanz- und Pilatestraining nehmen seit jeher einen besonderen Stellenwert ein. Sie war einige Jahre Mitglied der freien Theatergruppe Rosengewitter, die in Wien, Österreich und Deutschland spielte. 2010 bis 2015 verbrachte Marie-Therez Lorenz in Paris, wo sie u.a. an der renommierten internationalen Theaterschule von Jacques Lecoq ihre Ausbildung erweiterte, Erfahrungen als Regieassistentin sammelte und 2014 die Theatercompagnie ILIOS Théâtre gründete.



Seit 2015 lebt sie wieder in Wien: Neben ihrer Regiearbeit und künstlerischen Leitung von ILIOS Théâtre bietet sie Schauspiel-, Physical Theatre- und Stimm-/Sprachtrainings an. Nach einer jahrelangen Ausbildung am *institut für integrale psychologie* (Starnberg, D) ist sie außerdem als tiefenpsychologische Beraterin tätig. Seit 2004 übernimmt sie – sofern in Wien lebend – immer wieder Aufträge als Beraterin und Trainerin in der Wirtschaft und für die WU Executive Academy.

mail@marietherezlorenz.com  
+43 / 699 / 1291 1351

### Heinrich Mayr

Heinrich Mayr absolvierte nach einigen Semestern Informatik das Schauspielstudium an der Schauspielschule Krauss in Wien. Während und nach der Ausbildung hatte er ein Engagement am Volkstheater. Danach war er als freier Schauspieler unter anderem im Theater Scala in Wien, in Bregenz, Innsbruck und Deutschland tätig.

Nach einer Neuorientierungsphase machte er verschiedene Ausbildungen zum Trainer, Coach, NLP-Master, Lebens- und Sozialberater, Yogalehrer und Circling Facilitator (bewusste Kommunikation). Seit ca. 2007 leitet Heinrich Mayr Rhetorikseminare für z.B. die ÖBB und Schönherr Rechtsanwälte.

Zur Zeit beschäftigt er sich mit der Entwicklung von „Authentic Voice“, einer Verbindung von Kundalini-Yoga, Stimmarbeit und Circling, die zu einer Methode der Selbsterfahrung und Entwicklung zusammengeführt werden.



heinrich.mayr@chello.at  
+43 / 676 / 384 1348

## Mag. Klaus Schaurhofer

Geboren 1967 in Wien. Jurist. Mediationsausbildung am WIFI Wien. Weiterbildung in Rhetorik am WIFI Wien und bei den Toastmasters in Wien. Moderator und Conferencier z.B. beim "Neulingsnagel", dem Kabarettwettbewerb im Theater am Alsergrund. Absolviert spätberufen eine Schauspielausbildung u.a. bei Philippe Gaulier in Paris. 2009 Bühnenreife. 2011 Gewinner beim Kabarettwettbewerb des Theaters am Alsergrund in Wien. Cliniclown. Improvisationstheater-begeistert.

Ein paar Jahre Puppenspieler im Wiener Urania Puppentheater. In den letzten zwei Jahren als Schauspieler etwa zu sehen (gewesen): im Kabelwerk in « Schwarzer Veltliner », einer schwarzen Satire auf das geplante Erdöl-Fracking im Weinviertel, beim Sommertheater Neulengbach in « Ein Käfig voller Narren » (2016) und in « Pension Schöllner » (2017), im « Theater im Bunker » in Mödling als ETA Hoffmann in « Nachtstücke. Die seltsamen Leiden des ETA Hoffmann » (2016). Seit 2016 mit eigenem Lesetheater-Projekt unterwegs an Schulen in ganz Österreich.



klaus.schaurhofer@gmx.at

+43 / 660 / 255 1170