



**Herzlich
willkommen zu
meinem neuen
Newsletter
Mai 2013**

**Liebe Stimmtrainings-Interessierte
Endlich – die Sommer naht! Ich
bin sicher, da geht es Ihnen wie
mir: mehr Energie, das Leben
wirkt leichter und schöner - und
deswegen gibt es im Wonnemonat
Mai jetzt endlich auch mal wieder
einen Newsletter mit einem Thema,
welches mir wirklich am Herzen
liegt.**

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre Katharina Padleschat

Balance

In meiner Arbeit, ob mit Gruppen oder im Einzel-Coaching, ist immer wieder eine Sache ein zentrales Thema: Die Balance zu suchen, zu finden und zu spüren. Ja, tatsächlich und gerade in der Stimmarbeit, ein absolut entscheidendes Thema. Wenn wir uns - um etwas gut hinzukriegen, zu erreichen, zu schaffen, zu bewältigen - körperlich verspannen, und das machen sehr viele Menschen unbewusst ganz automatisch, aber völlig unnötig - ist dies das Gegenteil von gutem Umgang mit sich selbst. Sehr oft wenden wir viel mehr körperliche Spannung auf, als für den Zweck eigentlich notwendig ist. Auf Dauer ist das ungesund! Genauso ist es hinderlich, wenn wir uns unterspannt verhalten, - denn dann wirken wir uninteressiert oder werden als zu passiv wahrgenommen. Also lautet das Ziel: Gute Balance - nicht zu viel und nicht zu wenig.

Die Balance zwischen

- zu viel und zu wenig muskuläre Anspannung, besonders im Nacken- und Kehlkopfbereich
- zu viel und zu wenig Luft beim Ein- und Ausatmen
- zu viel und zu wenig Artikulation

- zu viel und zu wenig Lautstärke, Sprechtempo, Betonung
- zu viel und zu wenig Gestik

Drei kleine TIPPs:

- Checken Sie so oft wie möglich am Tag, ob Sie Ihren Kopf gerade festhalten (also die Nackenmuskulatur unnötig verspannen) Sie werden feststellen, der Kopf fällt nicht runter wenn sie den Nacken einfach entspannen.

- Checken Sie so oft wie möglich am Tag, ob Sie Ihren Atem gerade festhalten. Entspannen Sie Ihren Brustkorb und lassen Sie Ihrer Atmung den natürlichen Verlauf per Bauchatmung. Sie werden feststellen, das fühlt sich müheloser an.

- Checken Sie so oft wie möglich am Tag, ob Sie gerade Ihre Schultern festhalten. Lassen Sie sie einfach los – sie finden Ihren natürlich Platz (auf Linie der Ohren). Sie werden feststellen, die Arme fallen nicht ab und es fühlt sich weniger anstrengend an.

Balance ist immer beweglich und flexibel!

Viel Spaß beim ausbalancieren!

Zitat:

Das Leben ist wie Fahrrad fahren, man muss in Bewegung bleiben, um die Balance zu halten!

Raus mit der Sprache! Presse-NEWS:

WZ Artikel - 29.4.13
<http://www.wz-newsline.de/home/ratgeber/verbraucher/arrogant-oder-freundlich-die-kinnhoehe-entscheidet-1.1305354>

Interview VDI Nachrichten / 4-13
<http://www.vdi-nachrichten.com/content/Heraus-mit-der-Sprache/63858/4>

Mein neues spannendes Projekt:

Reden mit den Medien

Wer in dem Medien glaubwürdig, sympathisch und kompetent auftritt, kann für sein Unternehmen soviel wert sein wie ein Millionenbudget für Werbung oder PR - so Expertenaussagen.

(<http://medietrainings.wordpress.com/2013/03/24/studie-guter-ruf-bringt-bares-geld/>)

Wer dagegen vor großem Publikum scheitert, schadet nicht nur seinem Unternehmen, sondern er ruiniert im schlimmsten Fall auch die eigene Karriere.

Katharina Padleschat Trainerin für Stimme, Sprechen und Körpersprache und der Fernsehjournalist Dr. Guido Vogt bieten praktische Medientrainings für eine professionelle Fernsehpräsenz.

Ziel der Workshops: Das Image des Unternehmens verbessern und den Teilnehmern über eine authentische Medien-Performance neue Karrierewege eröffnen



Unten im PDF gibt es weitere Informationen... (hier klicken)

Projekt in Planung!

Frauen führen gut! ... ist das klar?!

Zusammen mit meinem Kollegen Jürgen Schimmel werde ich typische Fallen, Unsicherheiten und Macken von Frauen im Umgang mit dem Thema Führung von Mitarbeitern (insbesondere den männlichen), klares und selbstbewusstes Verhalten in Meetings und Konfliktgesprächen zum Thema machen.

2 Welten - 2 Trainer - 2 Tage

Raus mit der Sprache!
Offene Seminare

Zu meinen eigenen offenen Seminaren:

Im Moment organisiere ich keine eigenen offenen Seminare, da ich sehr viel für Firmen intern unterwegs bin. Falls Sie aber eine kleine Gruppe von Kollegen oder Freunden sind, die an einem gemeinsamen Training, bzgl. Stimmbildung und Körpersprache, Interesse haben, - können wir sehr gerne etwas zusammen organisieren.

Ansonsten:

Sprechen Sie mich bitte auf individuelles Einzeltraining / Coaching an.





REDEN MIT DEN MEDIEN

M e d i e n t r a i n i n g

Workshops zum Umgang mit Interviews für Radio und Fernsehen
mit zwei Spezialisten auf diesem Gebiet

Wer erfolgreich mit den Medien zusammenarbeiten will, sollte zum Einen wissen wie Journalisten zu ihrer Story kommen und zum Anderen das eigene Anliegen angemessen kommunizieren können. Die zentrale Frage lautet: Was will ich sagen und vor allem wie?

In den Workshops wird veranschaulicht wie Journalisten arbeiten. Die Teilnehmer trainieren mit journalistischen Fragetechniken umzugehen, Provokationen abzufedern und „Fallstricke“ zu vermeiden. Zusätzlich arbeiten sie an Stimme, Artikulation und Körpersprache.

Mit Hilfe von realistischen, praktischen Übungen erlangen die Teilnehmer Sicherheit und Professionalität für öffentliche Auftritte und entwickeln fundierte Grundlagen für eine gelungene Fernsehpräsenz. Im Zentrum der Workshops stehen Interviewtrainings vor der Kamera und ein ausführliches individuelles Feedback in Bezug auf Inhalte, Sprache und Auftreten.

Trainer:

Dr. Guido Vogt, TV-Reporter und Medienwissenschaftler. Freie Mitarbeit bei der Deutschen Welle, WDR und 3Sat. Zahlreiche TV-Reportagen, u.a. in den USA, Russland, Süd-Amerika und Europa. Schwerpunkte: Politik und Gesellschaft. Doktorarbeit zum Thema Videojournalismus.
Kontakt: www.medientrainings.wordpress.com, guido.vogt@dw.de, Tel. 0171 / 93 35 128



Katharina Padleschat, Sprecherin für Werbung, Dokumentationen und Industriefilmen. Seit ca. 15 Jahren selbstständig als Coach und Trainerin für Stimme, Sprechen und Körpersprache, u.a. für Henkel AG, Coty, E.on, Eplus. Schwerpunkte: Stimm- und Sprechbildung, professionelle Sprechtechnik, Körperbewusstsein für authentische Performance, Persönlichkeits-Coaching.
Kontakt: www.rausmitdersprache.com, info@rausmitdersprache.com, Tel. 0172 / 21 37 406

REDEN MIT DEN MEDIEN

D a s T r a i n i n g s a n g e b o t

Die Medien-Performance im Fokus

Modul 1:

Exklusiv und individuell Einzeltraining / Personal-Coaching mit 2 Trainern

- Volle Konzentration auf Ihr ganz spezielles Anliegen
- Praktisches Training für die Live-Situation
- Termine flexibel planbar (2 Stunden bis 1 Tag)
- Privat und vertraulich
- 360 Grad Feedback von 2 Trainern

Modul 2:

Kurz und knackig

Gruppentraining - 1 Tag - 2 Trainer

- Grundregeln zum Umgang mit Journalisten
- Stimme, Sprechen, Körpersprache – kennen und beherrschen
- Praktisches Training für die Live-Situation:
 - Interviews / Statements geben
 - Freie Rede vor Kamera und Presse
 - Spontan Antworten formulieren
 - Rollenspiele
- 360 Grad Feedback von 2 Trainern / Rückmeldungen der Gruppe

Modul 3:

Intensiv und nachhaltig

Gruppentraining - 2 Tage - 2 Trainer

- Grundregeln zum Umgang mit Journalisten
- Stimme, Sprechen Körpersprache – kennen und beherrschen
- Praktisches Training für die Live-Situation:
 - Perspektivwechsel: vom Interviewten zum Interviewer
 - Pressekonferenz
 - Talkshow
 - Das Interview als Kreuzverhör
 - Rollenspiele
 - Interviews / Statements geben
 - Freie Rede vor Kamera und Presse
 - Spontan Antworten formulieren
- 360 Grad Feedback von 2 Trainern / Rückmeldungen der Gruppe