

„Reden, Auftreten, Wirken“ Ein spielerisches Kommunikationstraining für Wissenschaftlerinnen mit Anita Zieher

Zeit: Dienstag, 5. Mai 2026, 9 – 17 Uhr

Ort: MC2.M.02.009 SR 86 Seminarraum M-Café

Wir sind ständig gefordert zu kommunizieren, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Ob wir bei Besprechungen und Präsentationen souverän und gelassen rüber kommen, hängt wesentlich davon ab, wie stimmig und glaubwürdig wir in unserem gesamten Auftritt sind. Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme und Einstellung prägen unsere Gesamtwirkung.

Je besser wir unser eigenes Auftreten einschätzen können, umso erfolgreicher werden wir unsere Themen und Anliegen kommunizieren.

Bei diesem Training nähern wir uns auf spielerische Weise dem selbstbewussten Auftreten an. Wir arbeiten dabei mit Methoden des Improvisationstheaters, die es ermöglichen, Do's and Don'ts sichtbar zu machen und unterschiedliche Verhaltensweisen auszuprobieren. Die Teilnehmerinnen lernen, das eigene körpersprachliche und stimmliche Auftreten besser wahrzunehmen und zu stärken, andere besser einzuschätzen und die eigene Botschaft überzeugender rüberzubringen. Viele praktische Übungen und das Feedback von Trainerin und Gruppe helfen bei der Selbsteinschätzung und Weiterentwicklung.

Schwerpunkte

☐ **Der erste Eindruck**

Wie wirke ich? Was wirkt selbstbewusst? Was kann ich noch verstärken?

☐ **Non-verbale Kommunikation**

Was verraten Mimik und Gestik über eine Person? Was untergräbt meine Glaubwürdigkeit? Was erhöht meine Authentizität? Passen Körpersprache und Inhalt zusammen?

☐ **Einstellungen**

Was beeinflusst meine Körpersprache unbewusst? Wie kann ich mich selbst stärken?

☐ **Stimme bewusst einsetzen**

Was vermittele ich zwischen den Zeilen? Sage ich, was ich meine? Meine ich, was ich sage? Wie kann ich mit Tempo, Lautstärke, Pausen, Emotionen in der Stimme spielen?

☐ **Tipps und Tricks für eine souveräne Botschaft**

Wie kann ich meine Botschaft strukturiert auf den Punkt bringen? Wie bleibt sie besser in Erinnerung? Welche lebendigen Elemente unterstreichen meine Message?

Was soll ich als Teilnehmerin zum Seminar mitbringen?

- Offenheit und Neugier
- Freude am spielerischen Lernen und praktischen Üben
- die Bereitschaft in angenehmer, wertschätzender Atmosphäre mit anderen zu lernen
- den Wunsch, bei Bedarf eigene Anliegen zu thematisieren und zu bearbeiten

Seminarleiterin

Anita Zieher, Theatre Works

ist Trainerin, Schauspielerin und Improvisationstheaterspielerin, lebt in Wien

hat Politikwissenschaft, Publizistik- und Kommunikationswissenschaft sowie Schauspiel studiert

leitet seit rund 20 Jahren Kommunikationstrainings für Institutionen und Unternehmen in Österreich und Deutschland

steht seit mehr als 20 Jahren als Schauspielerin, Improtheaterspielerin und Moderatorin regelmäßig auf der Bühne (z. B. TAG-Theater, Theater Drachengasse, Kabarett Simpl) zahlreiche Auftritte bei Konferenzen und Tagungen mit Theatre Works (Leiterin), zahlreiche Auftritte und Preise bei Improtheater-Festivals, Keynote-Speakerin zum Themenkreis „Was wir von Improvisationstheater lernen können“

spielt seit 2006 mit portraittheater (Gründerin, Obfrau) Stücke über berühmte Frauen (z. B. Marie Curie, Hedy Lamarr, Emmy Noether) und tourt damit in Österreich und vielen Ländern weltweit (z. B. Australien, Deutschland, Frankreich, Italien, Tunesien, Ukraine, USA, etc.)



Informationen: www.anitazieher.at

Anmeldung über die [Interne Weiterbildung](#)

Anmeldeschluss: 28.4.2026

Wir freuen uns, alle Teilnehmerinnen zu einem gemeinsamen Mittagessen in die M-Lounge einladen zu dürfen.