

# Masterclass 1: „Die Wirkung der 1. Reihe – Präsenz, Ausstrahlung & Selbstsicherheit“

mit Annett Möller

## 1. Überblick: Was Sie erwartet

Wer Verantwortung übernehmen will, gehört in die erste Reihe – nicht an den Rand des Meetingraums. Das braucht mehr als gute Argumente: eine Ausstrahlung, mit der Führungskräfte Sie auf Augenhöhe wahrnehmen.

Annett Möller stand mitten in einer Live-Sendung, vor Millionen Zuschauern, als sie die erste Panikattacke bekam – und moderierte weiter. Über Jahre immer wieder, mit einer Anspannung, die niemand sah. Einige der Werkzeuge, die ihr das möglich gemacht haben, bekommen Sie in dieser 90-minütigen Masterclass an die Hand: innere Haltung, Atem, Stimme. Für Ihren Auftritt im Meeting, in der Präsentation, im wichtigen Gespräch.

## 2. Selbstcheck: Wo stehen Sie heute?

Notieren Sie sich Ihre Antworten in ein, zwei Stichworten.

- Wann fühle ich mich souverän – und was ist dann anders?  
.....
- Was zeigt sich bei Anspannung zuerst: Stimme, Atem oder Haltung?  
.....
- Welchen Moment möchte ich künftig sicher meistern?  
.....



## 3. Ablauf der 90 Minuten

- 1 Standortbestimmung** – die eine Situation, in der Sie noch mehr Wirkung entfalten möchten
- 2 Das Muster erkennen** – was uns in Meetings oft kleiner wirken lässt, als wir sind
- 3 Der Kamera-Trick** – wie Sie sich in Sekunden von außen sehen und dadurch ruhiger und klarer werden
- 4 Ihr Werkzeug-Set** – Haltung, Atem, Stimme – direkt aus dem TV-Studio und von der Event-Bühne, sofort einsetzbar
- 5 Der Wenn-Dann-Plan** – Ihre Entscheidung für den nächsten entscheidenden Moment steht schon, bevor er kommt
- 6 Transfer** – was Sie ab morgen im Berufsalltag konkret anders machen

## 4. Vorbereitungsaufgabe: Ihr persönlicher Wirkungs-Moment

Denken Sie an eine Situation, die für Sie zählt: ein Meeting, in dem Sie mehr Raum einnehmen möchten, eine Präsentation, die sitzen soll, oder ein Gespräch, in dem Sie souverän bleiben wollen. Bringen Sie diese Situation mit – wir arbeiten live daran.



### Vorab-Umfrage (2 min, anonym):

Damit die Masterclass genau da ansetzt, wo Sie gerade stehen, freuen wir uns über Ihre Teilnahme an einer kurzen Umfrage. So können wir die Inhalte optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

Hier geht's zur Umfrage: [tally.so/r/81gZP](https://tally.so/r/81gZP)