

# Stimme.Status.Rituale

## Alles für Ihr Charisma!

**Frauen sind klug, schön und kompetent – doch über Erfolg im Business entscheiden das positive Zusammenspiel von Ausstrahlung, Körpersprache und Stimme, sowie das know how über (Männer-)Rituale der Macht- und Statussicherung.**

Frauen sind genauso gut wie ihre männlichen Kollegen. Oft sogar haben sie die bessere Ausbildung, die größere Erfahrung und die höhere Kompetenz – trotzdem werden Männer öfter als Frauen befördert, besser bezahlt, bevorzugt behandelt. Warum? Weil über den Erfolg im Business nicht nur Erfahrung und Kompetenz entscheiden, sondern vor allem die berüchtigten Business-Rituale, sowie die Art und Weise, wie Sie Ihre fachliche Kompetenz rüberbringen (oder: an den Mann bringen) Frauen in Führungspositionen sind nicht nur zahlenmäßig den Männern unterlegen, oft wird die männliche, d.h. die tiefere Stimme mit Kompetenz gleichgesetzt. Frauen empfinden häufig eine Diskrepanz zwischen ihrer fachlichen Kompetenz und ihrem Kommunikationspotenzial. In belastenden Situationen sprechen sie oft zu hoch, zu schnell oder zu leise.

Je mehr Ihre gesamte Persönlichkeit durch Ihre Stimme hindurch hör- und spürbar werden kann, desto überzeugender sind Sie und desto lebendiger, authentischer und glaubwürdiger wirken und sprechen Sie. Das ist vor allem in stark ritualisierten Kontexten von großem Nutzen, wie z.B. in Business-Meetings, in denen Frau ein „Solitär“ und Männer in der Überzahl sind.

Viele Frauen, die ihrem Ideal der Authentizität folgen, kommen zu der Schlussfolgerung: „Als Frau muss man doppelt so viel leisten, um die Hälfte der Anerkennung zu bekommen, in Meetings wird „frau“ nicht gehört und andere verkaufen lautstark die Idee der Frau als ihre!“ Ein tragischer Irrtum: Als Frau muss man lediglich

- a) die Status-Spiele erkennen und mit angemessenen körpersprachlichen und akustischen Musterunterbrechungen stimmig und souverän reagieren.
- b) die häufigsten Business-Rituale durchschauen, um den verdienten Aufstieg und die Anerkennung zu erhalten.

### **Das sagen die Teilnehmerinnen:**

- **Die Methoden sind sofort anwendbar und es ist schnell ein Erfolg zu sehen**
- **Zwei beeindruckende Trainerinnen, die mit ihrer Erfahrung und Menschenkenntnis wunderbar motivieren**
- **Eine absolute Bereicherung für jede Frau im Business Umfeld!**

**Ziele:**

Sie überzeugen, motivieren und begeistern durch die Übereinstimmung von innerer und äußerer Kompetenz!

- Sie verfügen über mehr Freiheit und Belastbarkeit Ihrer Stimme.
- Sie kommunizieren überzeugend mit Körper und Stimme.
- Sie wirken auch unter Anspannung und in Stresssituationen souverän
- Sie optimieren Ihre Präsentations- und Kommunikationsfähigkeit
- Sie begeistern Ihre Gesprächspartner und Zuhörer

Sie erkennen und decodieren das Ritual know-how in männlich dominierten Business-Systemen und gewinnen konkrete, umsetzbare Verhaltensempfehlungen, denn:

- das Ritual sagt, wer dazu gehört und wer nicht
- Rituale regeln die Rangordnung
- Rituale regeln die Beziehungsqualität
- Rituale regeln den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen

**Inhalte:**

- Was sind Rituale und wozu sind sie dienlich in der Geschäftswelt.
- Der Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Ritualen in der Businesswelt und deren Folgen.
- Rituale der Macht und der Statussicherung erkennen und decodieren.
- Status-Typen Lehre.
- Lernen Sie Ihre körpersprachlichen und akustischen Mittel kennen – und nutzen.
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit Ihrer Stimme.
- Verbesserung von Stimmklang, Deutlichkeit, Lebendigkeit.
- Vorbereitung für Ihre Auftritte und Präsentationen.
- Bewusster Umgang mit Lampenfieber, Emotionen und Stress in z.B. ritualisierten Kontexten.
- Geschlechtsspezifische (Verhaltens-)Muster erkennen und angemessen reagieren.
- Individuelles Feedback durch die Trainerinnen.

**Termine 2023:**

14.+15.11.2023, 1. Tag 10:00-18:00 Uhr, 2. Tag 9:00-17:00 Uhr

**Ort:**

freiraum München, Saarstr. 5, 80797 München

**Investition:**

€ 995,00 zzgl. MwSt. für 2 Trainingstage

Die Investition beinhaltet Seminarunterlagen und Tagungspauschalen (ohne Übernachtungen)

**Anmeldung:**

Per Mail an [mg@stimmeundsprechen-muenchen.de](mailto:mg@stimmeundsprechen-muenchen.de) oder [m.garcia@silke-foth.de](mailto:m.garcia@silke-foth.de)



### Nicola Tiggeler

- Expertin für Stimme und Auftreten
- Zertifizierte Stimmtrainerin
- Ausgebildete Opernsängerin, Schauspielerin, Sprecherin
- Autorisierte Linklater-Lehrerin (etablierte Methode in der Stimmbildung)

#### Kernthemen:

- „Selbst- Bewusstsein“ durch Eigenwahrnehmung
- Rollenprofil – Lebensziele und Visionen entwickeln
- Balance finden – Atem- und Entspannungstechniken
- Authentisch kommunizieren – emotional ohne Kontrollverlust

Nicola Tiggeler steht schon ihr ganzes Berufsleben auf der Bühne, vor der Kamera und dem Mikrofon. Nach Engagements an einigen bedeutenden Bühnen ist sie in vielen TV-Filmen und -Serien zu sehen. Genauso lange und leidenschaftliche nutzt sie ihre Kompetenz, um Menschen in stimm- und sprechintensiven Berufen als Stimmtrainerin zu coachen, damit sie die eigene Stimme und Persönlichkeit weiterentwickeln.

Ihr Credo: Wer bleibende Wirkung hinterlassen will, muss „stimmig“ sein und Stimmung erzeugen!

#### Bücher:

- Mit Stimme zum Erfolg (C.H Beck, München 2. Auflage, 2019)
- „Die Stimmende“ Die Lean Back Perspektive (2016 Springer Verlag)

[www.stimmeundsprechen-muenchen.de](http://www.stimmeundsprechen-muenchen.de)



### Silke Foth

Geschäftsführerin im eigenen Unternehmen für Business Consulting. Seit 24 Jahren tätig als Unternehmensberaterin, Coach und Wirtschaftsmediatorin.

#### Kernthemen:

- Nutzen von Ritualen und Netzwerken
- Führungs-, Persönlichkeits-, Team-Coaching
- Change Management
- Diversity Management
- Konfliktmanagement
- Ausbildung und Zertifizierung von Coaches

Silke Foth studierte Psychologie, Soziologie und Pädagogik an der Ludwig Maximilian Universität München.

Als Beraterin, Autorin und Coach „on the Job“ gewann sie reichhaltige Einblicke in die Rituale und Netzwerke der Arbeitswelt und entwickelte speziell für weibliche Führungskräfte eine „praktische Anleitung“ für die bis dato von Statusspielen geprägte Welt in männerdominanten Unternehmenssystemen.

Ihr Anliegen ist es, Impulse zu geben für die Mitgestaltung und Entwicklung neuer Rituale und Netzwerke innerhalb Ihrer Unternehmenskultur, um eine Kultur der Exzellenz und Wertschätzung zu stärken.

#### Bücher:

- Erfolgsrituale für Business-Hexen (Berlin 2011)
- „Karriere heißt vor allem: Netzwerken“ Die Lean Back Perspektive (2016 Springer Verlag)

[www.silke-foth.de](http://www.silke-foth.de)