

**LAUT &  
DEUTLICH**

Stimme, Präsenz &  
Systemisches Coaching

# PROFESSIONELL AUFTRETEN 360° -COACHING & TRAINING RUND UM KOMMUNIKATION

1-2-tägige oder regelmäßige Inhouse-Seminare &  
individuelles Führungskräftecoaching



**Guten Tag.**

**Mein Name ist Anna-Maria Kuricová.**

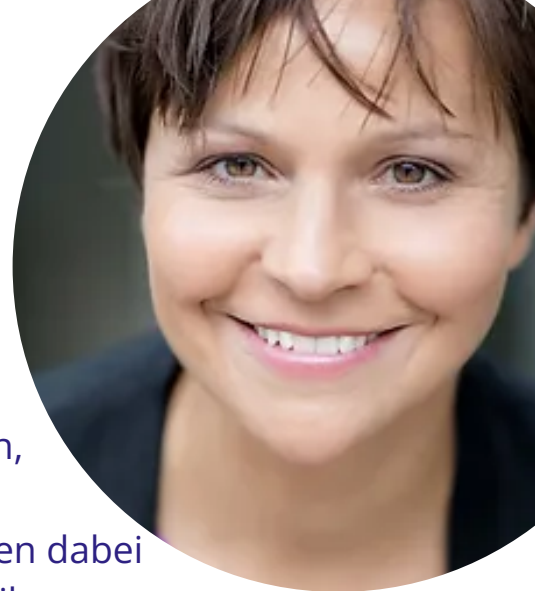
Als Schauspielerin, Sprecherin, Kommunikationstrainerin, Lampenfieber-Coach und systemischer Coach habe ich es mir zur leidenschaftlichen Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Auftrittssicherheit zu steigern und ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben. Dabei fließt meine 24-jährige Erfahrung auf der Bühne direkt in meine Coachings ein – **von innerer Haltung und Rhetorik über Körpersprache bis hin zu Stimme** und nicht zuletzt: **Humor!** Denn was viele nicht wissen: All diese "Bühnengeheimnisse" lassen sich 1:1 auf Business-Kontexte übertragen.

Es ist für mich immer wieder spannend, gemeinsam mit Teams herauszufinden, wie eine authentische Präsenz vor Publikum entsteht und wie leicht sich Nervosität in Auftrittsfreude verwandeln lässt. Die Inhalte meiner Seminare passen sich individuell an den Kenntnisstand Ihrer Mitarbeitenden an – ob Einsteiger, Fortgeschrittene oder Profis. Ganz gleich, ob es um die Vorbereitung auf Meetings, Moderationen, Präsentationen oder Speaker-Auftritte geht, der **Fokus liegt immer auf Praxisnähe und konkreten Ergebnissen**. Wir arbeiten in Gruppen oder im individuellen Coaching-Format – ganz nach Bedarf.

Um das Seminar perfekt auf Ihr Team zuzuschneiden, gibt es vorab eine kurze Befragung. Nach dem Seminar erhalten Ihre Mitarbeitenden eine **individuell kommentierte Video-Aufzeichnung** ihrer Trainingsauftritte. Außerdem biete ich ein **Follow-up** an, um den langfristigen Erfolg zu sichern – mit persönlichem Feedback und Tipps zur weiteren Entwicklung.

Auf Wunsch erstelle ich gern ein **maßgeschneidertes Angebot** für Ihr Unternehmen, ob Halbtagesseminare oder 1-2-tägige Seminare oder regelmäßige, monatliche Trainingssessions.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen und Ihrem Team remote oder in Präsenz zu arbeiten!





# INHOUSE- SEMINARE

---

- 1 Präsentationstraining**  
“Komm auf den Punkt!” **SEITE 5**
- 2 Stimm-und Sprechtraining**  
“Hörbar werden” **SEITE 6**
- 3 Salestraining**  
“Kundengespräche optimieren” **SEITE 7**
- 4 Moderationstraining**  
“Meetings souverän moderieren” **SEITE 8**
- 5 Podcasttraining**  
“Spannender Talk” **SEITE 9**
- 6 Medientraining**  
“Und Action, bitte...” **SEITE 10**

# INHOUSE- SEMINARE & INDIVIDUELLES COACHING

---

- 7** Moderationstraining **SEITE 11**  
“Veranstaltungen gekonnt moderieren!”
- 8** Schlagfertigkeitstraining **SEITE 12**  
“Kontern mit Wortwitz”
- 9** Improvisationstraining **SEITE 13**  
“Raus aus dem Kopf”
- 10** Kommunikationstraining **SEITE 14**  
“Azubis fit machen!”
- 11** Individuelles Coaching **SEITE 15**  
“Vorbereitung für Speaker:innen”



# PRÄSENTATIONSTRAINING

“Komm auf den Punkt!”

Sie denken, die körpersprachliche Präsenz Ihrer Mitarbeitenden ließe sich noch erhöhen? Die Botschaften kommen nicht rüber? Sie würden sich wünschen, dass sie in den Präsentationen zielorientiert präsentieren, schneller auf den Punkt kommen und mehr Auftrittsfreude ins Spiel kommt?

In diesem Präsentationstraining erhalten Ihre Mitarbeitenden wertvolle Tools für gut strukturierte, spannende Präsentationen und ein überzeugendes Auftreten. Von der Idee Ihrer Präsentation bis zur Ausführung vor Publikum.



## Seminarinhalte:

- **Präsentationsvorbereitung:** Ungewöhnliche Eröffnungen eines Vortrags, vielfältige Redemodelle für den Hauptteil und überzeugende Strukturen für den Abschluss
- **Dramaturgie:** Aufmerksamkeit und Interesse wecken
- Beziehungsgestaltung zum Zuhörer
- **Authentische Körpersprache** und stimmliche Präsenz
- **Rhetorik:** verständliches, mitreißendes Vortragen.
- Souveränes Reagieren auf Zwischenfragen
- **Mentales Training:** positive Auftrittsfreude statt Nervosität
- Stegreifreden und Kurz-Präsentationen

# STIMM-UND SPRECHTRAINING

## “Hörbar werden”

Möchten Sie Ihr Team dabei unterstützen, seine stimmliche Präsenz zu stärken und Botschaften klarer und überzeugender zu transportieren? Eine kraftvolle, ausdrucksstarke Stimme und Eloquenz sind entscheidend, um Vertrauen zu schaffen, Aufmerksamkeit zu gewinnen und nachhaltig zu wirken. In diesem Stimmtraining-Seminar erhalten Ihre Mitarbeitenden praktische Impulse, um ihre Stimme gezielt einzusetzen, ihre innere Haltung mit dem äußeren Ausdruck zu verbinden und Zuhörende aktiv zu erreichen.

### Seminarinhalte:

- Einführung in die **Zwerchfellatmung** für eine ruhige, selbstbewusste und resonanzreiche Stimme.
- Deutlich sprechen, um sicher zu überzeugen.
- **Unsicherheiten abbauen** und authentisch klingen.
- Inhalte gezielt „senden“
- Aktivierendes und vertrauensbildendes **Stimmmuster** einsetzen.
- **Zuhörende abholen** und stimmlich lenken.
- **Pausen und Spannungsbögen** wirkungsvoll nutzen.
- Klar und präzise formulieren, was wirklich zählt.



# SALES-TRAINING

## “Kundengespräche optimieren”

Möchten Sie Ihr Team dabei unterstützen, Kundengespräche gezielt zu optimieren und die Abschlussquote zu steigern? In diesem Seminar lernen Ihre Mitarbeitenden, wie sie mit professionellen Kommunikationstechniken und einer positiven, kundenorientierten Haltung den Erfolg in Kundengesprächen maximieren.

### Seminarinhalte:

- Präzise **Auftragsklärung und Zielgruppenanalyse**.
- Vertrauen gezielt aufbauen und langfristig stabilisieren.
- **Kundenbedürfnisse** durch geschickte Fragetechniken erkennen.
- **Lösungsorientierte Gesprächsführung** zur effektiven Problemlösung.
- Bedarfserhebung und prägnante **Nutzenargumentation**.
- Mit Sprache & **Storytelling** Emotionen wecken beim Kunden
- Die vier Kundentypen erkennen und gezielt auf deren Bedürfnisse eingehen.
- **Flexible Gesprächsführung** auf der Sach- oder Beziehungsebene
- **Positive Gesprächsführung** bei Reklamationen.

### Zielgruppe:

Mitarbeitende aus den Bereichen Support, Innendienst, Service und alle, die ihre Kommunikation mit Kunden professionalisieren möchten.



# MODERATIONSTRAINING

## “Meetings souverän moderieren”

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden stärken, Meetings produktiver und strukturierter zu gestalten? In diesem Seminar erwerben Ihre Mitarbeitenden die wichtigsten Techniken, um Besprechungen zielgerichtet zu führen und auch in herausfordernden Situationen sicher zu agieren.

### Seminarinhalte:

- **Rollen und Mindset:** Die Anforderungen an Moderator:innen verstehen und professionell umsetzen.
- **Lösungsorientierung:** Den Fokus auf Ziele und Ergebnisse lenken.
- **Praktische Tools:** Techniken wie **TimeBoxing** und **Kartenarbeit** effizient einsetzen.
- **Methodenvielfalt:** Passende Ansätze für jede Moderationsphase.
- **Einfache Visualisierung:** Inhalte klar präsentieren – auch ohne künstlerische Fähigkeiten.
- **Strukturierte Planung:** Meetings effizient vorbereiten und umsetzen.
- **Souverän in schwierigen Situationen:** Kompetent auf Herausforderungen reagieren.

### Zielgruppe:

Für Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre Moderationskompetenz professionalisieren und Meetings erfolgreicher gestalten möchten.





# PODCASTTRAINING

## “Spannender Talk”

Eines der beliebtesten Medien sind zur Zeit Podcasts. Was jedoch ist das Erfolgsrezept für einen guten Podcast?

Sicherlich erst einmal eine **Stimme**, die Wohlbehagen auslöst beim Zuhörenden, die sympathisch, motivierend, positiv und mitreißend klingt. Zweitens **Authentizität** und Emotionalität des Sprechenden, sein guter Draht zum Gesprächspartner und zu der Zuhörerschaft, seine schnelle Reaktionsfähigkeit, sein Improvisationstalent. Und drittens: **Verständlichkeit**, was eine gute Stimm- und Sprechtechnik des Sprechenden voraussetzt.

In diesem Podcasttraining bekommen Ihre Mitarbeitenden sofort anwendbares Handwerkszeug für das Sprechen vorm Mikrofon und lernen ihre **Stimme, Rhetorik, Atmung**, sowie ihre Sprech-Denk-Prozesse bei Monologen und Dialogen miteinander in Einklang zu bringen. So können sie ihren Podcast mühelos und mit viel Spaß an der eigenen Stimme auf das nächste Level bringen.



# MEDIENTRAINING

“Und Action, bitte...”

Wer als Führungskraft, Pressesprecher, Politiker oder Experte überzeugen möchte, braucht nicht nur Fachwissen, sondern auch das richtige Auftreten. Ob bei Kundenterminen, Pressekonferenzen, Interviews, Talkshows oder digitalen Formaten wie Podcasts, Webinaren und TED Talks – die Wirkung der Botschaften Ihrer Mitarbeitenden oder Führungskräfte hängt maßgeblich von deren Performance ab. Doch vor der Kamera wirkt manch erfahrene Führungskraft plötzlich unsicher – eine ganz normale Reaktion auf die ungewohnte Situation. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Techniken und Übung lässt sich Ausstrahlung und Souveränität vor Publikum oder Kamera gezielt entwickeln.

## Seminarinhalte:

- **Auf Augenhöhe mit Journalist:innen** überzeugen.
- **Klare Botschaften** formulieren und sichtbar werden.
- Stimme, Körpersprache und Sprache optimal einsetzen.
- Sicher im Interview vor **Kamera und Mikrofon** auftreten.
- Welche Reaktion soll Ihre Rede beim Zuhörer auslösen?
- Auch unter Druck auf **kritische Fragen** souverän reagieren.
- Produkte und Themen **lebendig und einprägsam** präsentieren.
- Ihre Botschaften gezielt in die Medien bringen.

## Zielgruppe:

Fachexpert:innen und Führungskräfte, die ihre Wirkung in der Öffentlichkeit stärken möchten – ideal für anspruchsvolle Interviews, Präsentationen und Auftritte vor Medien und Kund:innen.



# MODERATIONSTRAINING

“Veranstaltungen gekonnt moderieren”

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden in der Moderation öffentlicher Veranstaltungen stärken? Würden Sie sie gern bei der Klärung der vielen Anforderungen an diese Rolle unterstützen? Im Fokus dieses Seminars stehen die fundierte Vorbereitung von Moderationen und Podiumsdiskussionen und die Vermittlung von Techniken, um Ihre Veranstaltung effektiv und unterhaltsam zu gestalten.

## Seminarinhalte:

- Aufgaben, Rolle und Ziele eines/einer Moderator:in
- Einführung und **Grundlagen der Veranstaltungsmoderation**
- Besonderheiten, Vor- und Nachteile bestimmter **Settings**
- **Effektiver Einstieg** und wirkungsvolle Sprache
- **Bühnenpräsenz** und freies Sprechen
- Begrüßung von Zuschauern und besonderen Gästen
- Praxisübungen zu **An- und Abmoderation** sowie Übergängen
- Moderation von **Interviews und Podiumsdiskussionen**
- Interventionsmöglichkeiten bei Konflikten
- **Video-Analyse** und Auswertung von Moderationen
- Gern arbeiten wir direkt an geplanten Veranstaltungen.

## Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Marketingverantwortliche und alle, die eine Veranstaltung moderieren möchten.



# IMPROVISATIONSTRAINING

## “Raus aus dem Kopf”

Sie wollen die Spontanität und Flexibilität Ihres Teams fördern, da schnelle „Rollenwechsel“ gefragt sind? Oder steht eine Veränderung an, die erst einmal Widerstand auslöst?

In typische Situationen lernt Ihr Team hier souverän, wertschätzend und flexibel mit Widerständen umzugehen, bzw. ihre Agilität und Flexibilität im Kopf weiter auszubauen. Denn Improvisation fürs Business fördert die Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität, nonverbale Kommunikation, Spontanität, Intuition, Fehlerkultur, Schlagfertigkeit, das Vertrauen, situative Handeln und das Führen und Geführt-werden. Transfer-Übungen sorgen für die nötige Anknüpfung an Ihren Businessalltag. Und ganz nebenbei erfrischt Improvisationstraining Herz und Sinne.

## Seminarthemen:

- **Widerständen konstruktiv begegnen** und produktiv nutzen
- Maßnahmen für erfolgreichen **Change initiieren** und umsetzen
- **Präsenz** stärken (z. B. Auftrittsübungen, Statusübungen,
- **Mentale Stärkung** (z. B. Übungen bei Lampenfieber)
- **Geistige Beweglichkeit** fördern (z. B. Gehirnjogging, Brainteaser)
- **Konzentration** steigern (Übungen für das "Im Moment sein")
- **Kommunikative Kompetenz** verbessern (z. B. Umgang mit unvorhergesehenen Situationen, Improszenen)
- **Szenische Improvisation** zu Verhalten und Kommunikation in Veränderungsprozessen

## Zielgruppe:

Change-Manager:innen, Projekt- und Prozessmanager:innen und-spezialisten sowie Führungskräfte und Mitarbeiter:innen



# KOMMUNIKATIONSTRAINING

“Azubis fit machen!”

Fällt es Ihren Auszubildenden noch schwer, die richtigen Worte zu finden? Möchten Sie sie unterstützen, damit sie sich gekonnt mit Kolleg:innen, Vorgesetzten oder Kund:innen austauschen lernen? In diesem Seminar erwerben die Azubis die grundlegenden Fähigkeiten, um klar, freundlich und gelassen zu kommunizieren.

## Seminarinhalte:

- **Kommunikationskette:** Verstehen, was ich sagen möchte und wie es beim Gegenüber ankommt
- **Körpersprache:** Die Bedeutung nonverbaler Signale
- **Aktives Zuhören:** Mehr als nur körperlich anwesend sein.
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Wie sehe ich mich, und wie werde ich wahrgenommen?
- **Persönlichkeitstypen:** Umgang mit unterschiedlichen Typen
- **Gewaltfreie Kommunikation:** So sprechen, dass andere zuhören
- Vermeidung von Reizwörtern und schwammigen Begriffen.
- **Unsicherheiten** aus der Sprache **entfernen**
- Ich-Botschaften zur **Förderung der Kooperation**
- Besonderheiten bei **Telefon- und Online-Gesprächen**



# SCHLAGFERTIGKEITSTRAINING

## “Female Empowerment - Kontern mit Wortwitz”

Sie möchten die weibliche Belegschaft unterstützen, sich in Gesprächsrunden leichter durchsetzen zu können? Oder geht es darum, selbstbewusster auf Angriffe oder Diskriminierungen zu reagieren?

Dann ist dieses Female Empowerment-Seminar die richtige Wahl! Hier trainieren wir leicht umsetzbare Improvisations- und Schlagfertigkeitstechniken, um Grenzen zu setzen, ohne dass der/die Gesprächspartner:in das Gesicht verliert. Mithilfe der Schauspieltechnik von Keith Johnston wird intensiv das Agieren, Reagieren und Improvisieren geübt, um spontanes, humorvolles, kreatives und schlagfertiges Antworten in unvorhergesehenen beruflichen Situationen zu meistern.

### Seminarinhalte:

- **Souveräne Stimme und Körpersprache**
- Spontanität und Flexibilität
- Die **Initiative zurückgewinnen**
- Die Ideen der Angreifenden benutzen, um den Angriff humorvoll und wirksam zu kontern
- **Sprachliche Techniken für Wortwitz**
- Ihre **Selbstwahrnehmung schärfen**
- In **Interviewsituationen** lebendig und humorvoll Ihre Position vertreten
- **Umgang mit Zwischenrufern**, negativen Bemerkungen und sonstigen verbalen Angriffen
- **Grenzen setzen**



# INDIVIDUELLES COACHING

## Vorbereitung auf Speaker:innen-Auftritte

Möchten Sie Ihre Präsentationen so gestalten, dass sie nicht nur informieren, sondern Ihre Zuschauer auch begeistern? In meinem individuellen Coaching lernen Sie, wie Sie Ihre Auftritte als Speaker:in mit Spannung und Emotionen aufladen. Gemeinsam entwickeln wir eine fesselnde Erzählweise, die Ihre Zuhörer in den Bann zieht, und schaffen eine starke Dramaturgie mit einem eindrucksvollen Abschluss. Durch zusätzliches Videofeedback entdecken Sie, wie Sie Ihre Stärken und Ihre Ausstrahlung weiterentwickeln, um unvergesslich zu werden.

Der Schwerpunkt des Coachings liegt auf dem Ziel Ihrer Rede: was genau wollen Sie bewirken? Wir entwickeln gemeinsam eine passgenaue Dramaturgie, die Ihre Zuschauer emotional wirklich abholt. Ich unterstütze Sie darin, verborgene Potenziale zu erkennen und störende Gewohnheiten abzulegen und Ihre Präsenz zu stärken, damit Sie Ihr Publikum sowohl mit Ihrer fachlichen Expertise, als auch mit Ihrer Persönlichkeit überzeugen können.



# ANNA-MARIA KURICOVÁ

Dipl.-Schauspielerin, Sprecherin  
Stimm- und Präsenztrainerin  
& Systemischer Coach



- Seit 24 Jahren als **Dipl.-Schauspielerin** an Staats- und Stadttheaterbühnen tätig
- **Sprecherin** beim WDR, BR, SR und NDR
- **Systemischer Coach** (2017 Ausbildung am IOS Hamburg)
- Im aktiven TrainerInnenpool der Spiegel Group und des Landesbetrieb ZAF/AMD, Zentrum für Aus- und Fortbildung Hamburg und der Claussen-Simon-Stiftung
- Mit ihrem Unternehmen **Laut und deutlich** bietet sie individuelle Einzel-Coachings, sowie Inhouse-Seminare in **Konzernen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Stiftungen** an.

## SCHWERPUNKTE:

Stimm- und Sprechtraining, Körpersprache und Präsenz, Persönlichkeit und Performance, Präsentation und Schlagfertigkeit, Pitch-Training, Prüfungs- und Assessment-Vorbereitung, Angewandte Improvisation fürs Business

## QUALIFIKATIONEN:

- **Schauspiel -Diplom** der Hochschule für Musik & Darstellende Kunst Stuttgart
- **Systemischer Coach** - Ausbildung am IOS Hamburg
- „**Ich schaff's**“-**Trainerin** - Fortbildung zum lösungsorientierten Programm für Kinder nach Ben Furmann
- **Englisch Conversation** - Fortbildung am English Language Institute
- **Französischkenntnisse sehr gut. Englisch, italienisch gut**





# REFERENZENZEN

## **Gesundheitsbranche:**

UKE Hamburg

HEK

Diakonie Kaiserwerth

Kieferorthopädie Lieblingsorth

Advancis medical

KRÜSS GmbH

Alzheimer Gesellschaft

SeeYou

## **Berufsbildung:**

Berufsbildungswerk Hamburg GmbH

Autonome Jugendwerkstätten

## **Verlage:**

Holtzbrinck Publishing Group

Spiegel Group

HGV

## **Kommunikationsagenturen:**

EHRENBERG SØRENSEN

Kommunikation

Blume public relations

## **Stiftungen:**

Friedrich-Ebert-Stiftung Nord, NRW,  
Bremen

Jugend forscht

Claussen- Simon- Stiftung

## **Universitäten:**

Universität Hamburg

Technische Universität Darmstadt

Leuphana Universität Lüneburg

die medienakademie

Universität Paderborn

## **IT und IOT- Branche:**

Thoughtworks Hamburg, Köln, Berlin

Paltron

ReachLab

F5

Whereversim

Compositiv

## **Modebranche:**

BESTSELLER TEXTILHANDELS GmbH,

Modezentrum Hamburg

## **Konzerne:**

VW (in Kooperation mit Scharlatan Theater)

Lufthansa (in Kooperation mit Convinto)

Swiss RE (in Kooperation mit dem IOS)

Gasnetz Hamburg

Unilever

# LAUT & DEUTLICH

Stimme, Präsenz &  
Systemisches Coaching



## KONTAKT

Sie haben Fragen?  
Sie möchten ein Angebot einholen?  
Gern können wir uns in einem Telefonat  
oder Videocall kennenlernen!

**Studio für Stimme, Präsenz  
& Systemisches Coaching**  
**Anna-Maria Kuricová**

Gärtnerstr. 80  
20253 Hamburg

info@lautunddeutlich.info  
Tel.: 040-76499107  
Mobil: 0179/2354299

**[www.lautunddeutlich.info](http://www.lautunddeutlich.info)**