

# Wie leise Menschen Gehör und Präsenz finden!

Wie Introvertierte Menschen die Aufmerksamkeit bekommen,  
die sie sich wünschen und verdienen

In einer Welt, die oft die lauten Stimmen bevorzugt, ist es für viele leise Menschen eine Herausforderung, sich Gehör zu verschaffen und ihre Präsenz zu entfalten.

Doch Stille bedeutet nicht Unwichtigkeit. Im Gegenteil – leise Menschen besitzen oft eine tiefe Weisheit, eine bemerkenswerte Kreativität und eine einzigartige Perspektive, die es wert sind, gehört zu werden.

Introvertierte Menschen sind oft sehr aufmerksame Beobachter, können gut zuhören und sind innerlich sehr präsent. Doch in einer extrovertierten Geschäftswelt, in der man sich zeigen, laut auf sich aufmerksam machen und seine Ellenbogen benutzen soll, gehen sie oft unter. Sie bekommen nicht die Anerkennung, die sie verdienen, weil sie zu leise sind.

Zurückhaltende, leise Menschen sollen sich nicht verbiegen, um gesehen und gehört zu werden. Sie sollen es nicht auf die laute Art versuchen. Das passt nicht zu ihrem Naturell.



## IN DIESEM SEMINAR

- entwickeln Sie Wege, um mehr Gehör zu erhalten und sichtbar zu werden, ohne sich zu verstellen.
- verlassen Sie sanft Ihre Komfortzone durch Hilfestellungen und Anregungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag integrieren können.
- verändern Sie Ihre Wirkungskompetenz und werden wahrgenommen.

## IHR PROGRAMM

- **Leise und souverän sichtbar sein**
  - Introvertiertheit und sichtbar sein passen zusammen.
  - Bremsende Verhaltensweisen und Denkstrukturen erkennen und die Komfortzone sanft verlassen
  - Die Bedeutung von Selbstbewusstsein und Selbststeuerung in der eigenen Außenwirkung
- **Leise sein und doch gehört werden**
  - Die positiven Seiten der Introvertiertheit kennen und nutzen
  - Stark argumentieren ohne die Stimme zu erheben
  - Energetisch sprechen, um Gehör zu finden
- **Sich auf Augenhöhe behaupten – Die Bedeutung von Status**
  - Status hat man nicht, Status macht man
  - Status-Zusammenhänge erkennen
  - Hochstatus, Tiefstatus, Augenhöhe: Was signalisiere ich anderen?
  - Das innere und äußere Statusverhalten reflektieren und aktiv gestalten
- **Nein-Sagen lernen und Grenzen setzen**
  - Was bin ich für ein Nein-Sager-Typ?
  - Wie kann ich deutlich Grenzen setzen und gehört werden

## IHRE DOZENTIN

**Christiane Möller**  
Diplom-Psychologin, Inhaberin,  
Beratung – Training – Coaching,  
Recklinghausen



## ZIELGRUPPE

Alle eher leisen, introvertierten Menschen, die mehr Gehör finden wollen und Sichtbarkeit herstellen möchten, ohne sich zu verbiegen.



Besonders geeignet als Inhouse-Veranstaltung – Sprechen Sie uns an!

**Termin: 12.12.2024 im BEW-Essen**

9:00 bis 17:00 Uhr

**Internet**

[www.bew.de/mb147](http://www.bew.de/mb147)

## ABSCHLUSS

BEW-Teilnahmebescheinigung

## FREIWILLIGER TREIBHAUSGAS-AUSGLEICH

Das BEW nimmt eine Vorreiterrolle im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes ein. Im Rahmen dieses Engagements zahlen wir auch für diese Veranstaltung einen Treibhausgas-Ausgleich. Weitere Informationen unter [www.bew.de/nachhaltigkeit](http://www.bew.de/nachhaltigkeit).

## ANMELDEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZHINWEIS

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Der Teilnahmepreis gilt pro Person – Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke sind enthalten. Es gelten ausschließlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der BEW GmbH, zu finden auf [www.bew.de/agb](http://www.bew.de/agb).

Die Datenspeicherung unterliegt den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Die persönlichen Angaben werden des Weiteren vom BEW genutzt, um unsere Kunden in dem geltenden rechtlichen Rahmen per E-Mail und Post über Weiterbildungsangebote des BEW zu informieren, die den vorher genutzten Leistungen ähnlich sind. Ausführliche Informationen zu unseren Datenschutzrichtlinien finden Sie unter [www.bew.de/datenschutz](http://www.bew.de/datenschutz). Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke jederzeit per E-Mail an [kundenbetreuung@bew.de](mailto:kundenbetreuung@bew.de) oder telefonisch unter 0201-8406-6 widersprechen.

- Ich möchte weitere Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW nur per E-Mail erhalten.
- Ich möchte keine weiteren Informationen zu Fortbildungsangeboten des BEW erhalten.

## ANSCHRIFT BEW ESSEN

BEW - Das Bildungszentrum für die Ver- und Entsorgungswirtschaft gGmbH  
Wimberstr. 1  
45239 Essen

> Telefax für die Anmeldung: 0201-8406-817  
> Online-Anmeldung: [www.bew.de/anmeldung](http://www.bew.de/anmeldung)

## ANSPRECHPARTNERINNEN

### Inhaltliche Fragen

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Organisation

Angela Trappen, 0201-8406-804, [trappen@bew.de](mailto:trappen@bew.de)

### Adressänderungen

Marianne Busse, 0201-8406-873, [busse@bew.de](mailto:busse@bew.de)

## ANMELDUNG ZUR VERANSTALTUNG

Wie leise Menschen Gehör und Präsenz finden!

### TERMIN

- 12.12.2024 im BEW Essen MB147E2412

### TEILNAHMEPREISE

### PRÄSENZ

- Regulär\* 685,-  
 Verbandsmitglieder (Bitte einkreisen)\* 655,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr  
→ Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

### DATEN DER/DES TEILNEHMENDEN

Anrede, Titel\*\*

Nachname, Vorname\*\*

Geburtsdatum\*\*

(Gemäß den Vorgaben des UStG und für Zertifikate)

Funktion/Position

Abteilung

Firma\*\*

Anschrift\*\*

Teilnehmer E-Mail\*\*

Telefon\*\*

### OPTIONAL: ABWEICHENDE RECHNUNGSANSCHRIFT

Firma, Ansprechpartner

Anschrift

Rechnung E-Mail

\*\* Pflichtfeld

### ÜBERNACHTUNGSANFRAGE BEW-HOTEL

- Anreise am Vortag,  nach 19:00 Uhr  
 \_\_\_\_ x Übernachtung EZ inkl. Frühstück\* 88,00  
 \_\_\_\_ x Abendessen\* 15,00

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift