

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## Vier Trainings für Auftritt, Klarheit, Haltung & Mut

### Du kannst viel.

Du weißt viel.

Du hast Erfahrung.

Und trotzdem passiert es immer  
wieder:

- Du erklärst dich länger als nötig
- Du wirst überhört oder unterschätzt
- Du nimmst dich schneller zurück, als du möchtest
- Du wartest noch, statt loszugehen

### Genau hier setzen wir an.

Vier kompakte Trainings.

Klar aufgebaut.

Direkt umsetzbar.



**Klarheit.  
Wirkung.  
Stabilität.  
Handlung.**

## Pimp your Business

Wer klar ist und wirkt, darf das auch zeigen.

**Optional buchbar:** Business-Portrait-Shooting  
„Pimp your Business“ im Anschluss.

Ein Kennenlern-Mini-Shooting ist bereits in der  
Mittagspause möglich.

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## Vier Trainings für Auftritt, Klarheit, Haltung & Mut



21. Mai | Vormittag  
Zeit: 08:30 - 12:30 Uhr  
**AUF DEN PUNKT.**  
Dein professioneller Elevator Pitch



21. Mai | Nachmittag  
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr  
**DER RAUM GEHÖRT DIR.**  
Souverän auftreten & wirken



22. Juni | Vormittag  
Zeit: 08:30 - 12:30 Uhr  
**BLEIB BEI DIR.**  
Souverän mit Kritik umgehen



22. Juni | Nachmittag  
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr  
**GOOD ENOUGH TO TRY.**  
Mutig starten & losgehen

## Rahmen

**Ort:** komunariko, Bayerhamerstraße 18  
5020 Salzburg

**Format:** Offene Trainings - einzeln oder im  
Paket buchbar.

**Teilnahme:** € 240,- pro Workshop (zzgl. MwSt.)

**Sichere dir deinen Platz:**

[www.komunariko.at/angebot](http://www.komunariko.at/angebot)

**Du musst nicht mehr werden.  
Du darfst klarer werden.  
Und genau dann beginnt Wirkung.**



## Was dich erwartet

- kleine Gruppen
- intensive, praxisnahe Arbeit
- direkte Umsetzung statt Theorie
- klare Ergebnisse, die du sofort nutzen kannst

## Konzipiert & begleitet von

Silvia Faulhammer &  
Dorothea Hartmann

 **komunariko**  
Beratung · Training · Coaching

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## AUF DEN PUNKT. Dein professioneller Elevator Pitch

### Worum geht's?

Viele Menschen können ihre Arbeit gut erklären – aber selten klar und kurz.

In Gesprächen, Meetings oder beim Netzwerken entstehen dadurch lange Beschreibungen, Missverständnisse und höfliches Nicken statt echtem Interesse.

Der Grund liegt meist an fehlender inhaltlicher Klarheit:

Wofür stehe ich? Worin liegt mein Beitrag? Welches Problem löse ich mit meiner Tätigkeit?

In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmerinnen ihre persönlichen Kernbotschaften als Grundlage einer stimmigen Kurzvorstellung. Ausgehend vom eigenen „Warum tue ich das, was ich tue“, dem konkreten Nutzen für das Gegenüber und dem eigenen Selbstverständnis entsteht eine klare Linie, die anschließend in einen prägnanten Elevator Pitch übersetzt wird.

**Ziel ist** eine verständliche Selbstbeschreibung, die in unterschiedlichen Gesprächssituationen flexibel eingesetzt werden kann – im Meeting, beim Netzwerken oder in spontanen Vorstellungsrunden. Am Ende steht eine klare, wiederholbare Vorstellung der eigenen Expertise, die anschlussfähig ist und Gespräche tatsächlich öffnet.

### Lernziele des Workshops

Die Teilnehmerinnen ...

- erkennen ihren eigenen Beitrag und Mehrwert klarer
- lernen, ihre Tätigkeit in Nutzen zu übersetzen
- entwickeln zentrale Kernbotschaften
- strukturieren eine prägnante Kurzvorstellung
- üben, Gespräche gezielt zu eröffnen

### Was du konkret mitnimmst

- eine formulierte Kernbotschaft
- einen persönlichen Elevator Pitch (60–90 Sekunden)
- mehrere Varianten für unterschiedliche Gesprächssituationen
- mehr Sicherheit in spontanen Vorstellungsrunden
- Klarheit darüber, wofür man dich ansprechen kann

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## AUF DEN PUNKT. Dein professioneller Elevator Pitch

### Methodik:

Kurze Inputs, Einzel- und Partnerübungen sowie konkrete Formulierungsarbeit.  
Die Teilnehmerinnen arbeiten durchgehend an ihrer eigenen Vorstellung und nehmen pointierte Formulierungen mit.

### Für wen?

Für Frauen, die ...

- klarer sagen möchten, wofür man sie ansprechen kann
- viel können, es aber noch nicht auf den Punkt gebracht haben
- sich in Vorstellungssituationen zu lange erklären
- professionell auftreten möchten, ohne sich zu verstellen

Besonders geeignet für alle, die regelmäßig in Meetings, Netzwerksituationen oder Kundengesprächen ihren Beitrag knapp und verständlich formulieren müssen.

### Format

**Datum:** 21. Mai 2026

**Zeit:** 08:30 - 12:30 Uhr

**Ort:** komunariko Büro, Bayerhamerstraße 18, Salzburg

**Format:** Offenes Training

**Teilnahmebeitrag:** € 240,- pro Person (zzgl. MwSt.)

### Hinweis

In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, eine Fotografin kennenzulernen, die für eine Teilnehmerin ein kurzes Personality-Shooting anbietet.

Im Anschluss kann ein Business-Portrait-Shooting „Pimp your Business“ gebucht werden.

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## DER RAUM GEHÖRT DIR. Souverän auftreten & wirken

### Worum geht's?

Menschen entscheiden nicht erst, wenn wir sprechen – sie entscheiden schon, wenn wir den Raum betreten.

Auftreten, Stimme, Haltung und Präsenz beeinflussen, ob wir als klar, sicher und kompetent wahrgenommen werden. Viele Frauen erleben jedoch, dass sie überhört werden, sich zu schnell zurücknehmen oder sich stärker erklären müssen, um ernst genommen zu werden.

Der Grund liegt selten im Inhalt, sondern in der Wirkung: Wie viel Raum nehme ich ein? Wie wirke ich, ohne etwas zu sagen? Was strahle ich aus?

In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmerinnen ein bewusstes Verständnis ihrer eigenen Wirkung und lernen, diese gezielt zu steuern.

**Ziel ist** kein „Schauspielern“, sondern ein stimmiger Auftritt, bei dem Körpersprache, Stimme und Inhalt zusammenpassen – im Meeting, bei Präsentationen oder in Gesprächssituationen. Am Ende entsteht mehr Sicherheit im Auftreten und die Erfahrung, den eigenen Platz selbstverständlich einnehmen zu können.

### Lernziele des Workshops

Die Teilnehmerinnen ...

- verstehen, wie Wirkung und Wahrnehmung entstehen
- erkennen eigene Wirkungsgewohnheiten
- lernen, Körpersprache bewusst einzusetzen
- setzen ihre Stimme gezielter ein
- entwickeln mehr Sicherheit im Auftreten

### Was du konkret mitnimmst

- ein klareres Gefühl für deine Präsenz
- konkrete Stellschrauben für Haltung, Stimme und Auftreten
- mehr Ruhe in Gesprächs- und Präsentationssituationen
- Sicherheit beim Einnehmen von Raum
- einen stimmigen Auftritt, der zu dir passt

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## DER RAUM GEHÖRT DIR. Souverän auftreten & wirken

### Methodik:

Kurze Inputs, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie praktische Anwendungssituationen. Die Teilnehmerinnen erleben Wirkung unmittelbar und entwickeln daraus ihren persönlichen Auftrittsstil.

### Für wen?

Für Frauen, die ...

- in Meetings häufiger übergangen werden
- sich schneller zurücknehmen, als sie möchten
- souveräner wirken wollen, ohne lauter zu werden
- bei Präsentationen mehr Sicherheit gewinnen möchten
- ihre Kompetenz auch ausstrahlen wollen

Auch geeignet für alle, die regelmäßig vor Gruppen sprechen oder Gespräche führen, in denen Auftreten entscheidend ist.

### Format

**Datum:** 21. Mai 2026

**Zeit:** 14:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** komunariko Büro, Salzburg

**Format:** Offenes Training

**Teilnahmebeitrag:** € 240,- pro Person (zzgl. MwSt.)

### Hinweis

Im Anschluss kann das Business-Portrait-Shooting „Pimp your Business“ gebucht werden. Alle Trainings sind einzeln oder im Paket buchbar.

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## BLEIB BEI DIR. Souverän mit Kritik umgehen

### Worum geht's?

Kritik trifft selten nur die Sache – sie trifft oft die Person.

Viele Frauen reagieren in herausfordernden Gesprächssituationen mit Rechtfertigung, Rückzug oder innerem Ärger. Gespräche drehen sich dann schneller um Emotionen als um Lösungen.

Der Auslöser ist meist nicht das Gesagte, sondern die eigene innere Bewertung: Was bedeutet die Aussage für mich? Werde ich angegriffen? Muss ich mich verteidigen?

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, zwischen Inhalt und persönlicher Betroffenheit zu unterscheiden und in angespannten Situationen handlungsfähig zu bleiben.

**Ziel ist** nicht, Kritik abzuwehren, sondern souverän damit umzugehen – klar zu bleiben, Grenzen zu setzen und gleichzeitig im Gespräch zu bleiben. Am Ende entsteht mehr Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Rückmeldungen und die Fähigkeit, auch unter Druck bei sich zu bleiben.

### Lernziele des Workshops

Die Teilnehmerinnen ...

- verstehen, warum Kritik emotional wirkt
- erkennen eigene Reaktionsmuster
- lernen, zwischen Sachebene und persönlicher Ebene zu unterscheiden
- formulieren klare Antworten statt Rechtfertigungen
- bleiben in schwierigen Gesprächen handlungsfähig

### Was du konkret mitnimmst

- mehr Ruhe bei kritischen Rückmeldungen
- konkrete Reaktionsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen
- Sicherheit im Formulieren von Grenzen
- weniger Grübelschleifen nach Gesprächen
- mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## BLEIB BEI DIR. Souverän mit Kritik umgehen

### Methodik:

Kurze Inputs, Reflexion, Gesprächsübungen und praxisnahe Beispiele.

Die Situationen werden nicht nur besprochen, sondern konkret durchgespielt und erprobt.

### Für wen?

Für Frauen, die ...

- Kritik lange nach beschäftigt
- sich in Gesprächen schnell persönlich angegriffen fühlen
- sich zu rasch rechtfertigen oder verstummen
- klarer reagieren möchten, ohne härter zu werden
- • in schwierigen Gesprächen ruhig bleiben wollen

**Auch geeignet für alle, die regelmäßig Feedback geben oder erhalten und dabei professionell bleiben möchten.**

### Format

**Datum:** 22. Juni 2026

**Zeit:** 08:30 - 12:30 Uhr

**Ort:** komunariko Büro, Salzburg

**Format:** Offenes Training

**Teilnahmebeitrag:** € 240,- pro Person (zzgl. MwSt.)

Alle Trainings sind einzeln oder im Paket buchbar.

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## GOOD ENOUGH TO TRY. Mutig starten & losgehen

### Worum geht's?

Viele gute Ideen scheitern nicht am Können – sondern am inneren Zögern.

Der richtige Zeitpunkt fehlt, die Formulierung ist noch nicht perfekt oder die Sicherheit noch nicht groß genug. Entscheidungen werden verschoben, Schritte vorbereitet, aber nicht umgesetzt.

Häufig stehen dahinter hohe eigene Ansprüche, Zweifel oder die Sorge, sichtbar zu werden und bewertet zu werden.

In diesem Workshop beschäftigen sich die Teilnehmerinnen mit den inneren Hürden vor dem Handeln und entwickeln einen persönlichen Zugang zu mutigen, machbaren nächsten Schritten.

**Ziel ist** nicht mehr Selbstüberwindung, sondern eine realistische Haltung: anfangen, ausprobieren und nachjustieren. Am Ende steht ein konkreter nächster Schritt – klar formuliert und umsetzbar im eigenen Alltag.

### Lernziele des Workshops

Die Teilnehmerinnen ...

- erkennen persönliche Muster des Zögerns
- verstehen den Einfluss von Perfektionsansprüchen
- unterscheiden Vorbereitung von Vermeidung
- formulieren realistische nächste Schritte
- entwickeln mehr Entscheidungssicherheit

### Was du konkret mitnimmst

- einen konkret formulierten nächsten Handlungsschritt
- mehr Klarheit im Umgang mit Unsicherheit
- eine umsetzbare Vorgehensweise statt Aufschieben
- mehr Vertrauen in das Ausprobieren
- Motivation, ins Tun zu kommen

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## GOOD ENOUGH TO TRY. Mutig starten & losgehen

### Methodik:

Reflexion, strukturierte Entscheidungsübungen und Transferarbeit.

Der Fokus liegt auf konkreter Umsetzung – jede Teilnehmerin verlässt den Workshop mit **einem eigenen nächsten Schritt.**

### Für wen?

Für Frauen, die ...

- lange vorbereiten, aber selten starten
- an sich höhere Maßstäbe anlegen als an andere
- Entscheidungen zu lange offen halten
- sichtbar werden möchten, sich aber noch bremsen
- ins Tun kommen wollen statt weiter zu überlegen

Auch geeignet für alle, die ein konkretes Vorhaben umsetzen möchten und dafür einen klaren Startpunkt brauchen.

### Format

**Datum:** 22. Juni 2026

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** komunariko Büro, Salzburg

**Format:** Offenes Training

**Teilnahmebeitrag:** € 240,- pro Person (zzgl. MwSt.)

Alle Trainings sind einzeln oder im Paket buchbar.



# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## Mag. Silvia Faulhammer, MSc.

Seit über 25 Jahren begleitet Silvia Menschen und Organisationen als Kommunikationsberaterin, Trainerin und Coach.

Ihr Fokus liegt auf wirksamer Kommunikation, Sichtbarkeit und der Entwicklung von Führungskräften und Teams.

Sie verbindet strategisches Denken mit systemischer Tiefe - und übersetzt beides in klare, umsetzbare Kommunikation.

Als Expertin für Wirkung, Präsenz und zwischenmenschliche Dynamiken schafft sie Räume, in denen Menschen verstanden werden und wirksam werden.

Was bei ihr entsteht: Klarheit, die sichtbar wird - und Wirkung, die bleibt.

**„Wirkung ist kein  
Zufall.  
Sie entsteht,  
wenn Klarheit  
sichtbar wird.“**

## Kontakt & Infos

Mag. Silvia Helga Faulhammer, MSc.

**komunariko KG**

Beratung • Training • Coaching

Mobil +43 664 85 3 90 11

[silvia.faulhammer@komunariko.at](mailto:silvia.faulhammer@komunariko.at)

Bayerhamerstraße 18 | 5020 Salzburg

[www.komunariko.at](http://www.komunariko.at)

# WIRKUNG BEGINNT BEI DIR.

## Dr. Dorothea Hartmann

Seit über 20 Jahren begleitet Dorothea Menschen und Organisationen als Beraterin, Trainerin, Coach, Speakerin und Lehrbeauftragte.

Ihr Fokus liegt auf Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung, Unternehmenskultur sowie strategischer Neuausrichtung.

Sie verbindet fundierte Erfahrung mit einem feinen Gespür für Dynamiken – und schafft Räume, in denen Entwicklung wirklich möglich wird. Mit Klarheit, Struktur und Ruhe stärkt sie Menschen darin, auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Was bei ihr entsteht: Orientierung, Stabilität und Entwicklung mit Substanz.



## Kontakt & Infos

Dr. Dorothea M. Hartmann

**komunariko KG**

Beratung • Training • Coaching

Mobil +49 163 794 1982

dorothea.hartmann@komunariko.at

Bayerhamerstraße 18 | 5020 Salzburg

www.komunariko.at

**„Klarheit entsteht  
nicht im Kopf  
allein –  
sie zeigt sich in  
dem, was du tust.“**