

---

---

# Sicher und Stark in Auftritt und Wirkung

## Dialogtraining und situatives Rollentraining für Führungskräfte

Gewinnen Sie spielend Vertrauen, Gelassenheit und Freude in Ihrem Wirken und Handeln. Ein guter Schauspieler zieht Hunderte von Zuschauern auf der Bühne und Millionen vor den Bildschirmen in seinen Bann. Er hat ein Handwerk, das er dazu einsetzt. Machen Sie sich relevante Teile dieses Handwerks auch als Nicht-Schauspieler zu Nutze und Sie erhalten wertvolle Impulse für Ihren beruflichen Auftritt.

- Erzeugen Sie eine starke Verbindung zwischen Ihnen und Ihren Zuhörern.
- Erreichen Sie Aufmerksamkeit und Vertrauen.
- Überzeugen Sie durch Ihr Auftreten langfristig und mit Leichtigkeit.

### Inga Helfrich

Als Regisseurin und Schauspiellehrerin kann ich Schauspielern zu einem starken Auftritt verhelfen. Mir ist es wichtig, dass die Darsteller die gesamte Aufmerksamkeit des Publikums erhalten, ihren Wirkungsraum vergrößern und ihr Publikum 'bewegen'. Diese 'Bewegung' wünsche ich mir auch im beruflichen Alltag jenseits von Kamera und Bühne. Ich möchte möglichst vielen Menschen die Energie des künstlerischen Prozesses spüren lassen. Gezieltes Training von Körper, Stimme und Ausdruck geben ihrem Auftreten Klarheit, Überzeugung und Leichtigkeit. Mit dem Handwerk der Schauspielkunst erzielen Sie diese Wirkung.

### Einblick in meinen beruflichen Hintergrund

Nach mehrjähriger Tätigkeit als Therapeutin in einer Psychosomatischen Klinik, studierte ich Germanistik und Theaterwissenschaft in München. Im Anschluss arbeitete ich an den Münchner Kammerspielen, dem Bayerischen Staatstheater und den Salzburger Festspielen mit Regisseuren wie Leander Haußmann, Peter Zadek, Robert Wilson, Gerhard Polt, Franz Xaver Kroetz u.v.a. Seit 1997 bin ich freie Regisseurin u.a. in Berlin, Brüssel, Basel, Bochum, Hannover, Luzern, Dresden und München. Für den Bayerischen Rundfunk schreibe und inszeniere ich Hörspiele. Ich entwickle und leite eigene Theaterprojekte zu aktuellen Themen, wie z.B. „Die Deutsche Mutter“.

Über meine Berufung als Dozentin für Schauspiel, u.a. an der Bayerischen Theaterakademie und am Mozarteum in Salzburg habe ich die Freude am Unterrichten und Coachen entdeckt. Ich gebe Kamera Acting- und Schauspielkurse und coache seit über zehn Jahren erfolgreich Theater-, Film- und Fernsehschauspieler.

**Ziel meiner Arbeit ist immer, die individuellen Züge und Stärken meiner Kursteilnehmer zu erkennen, auszuarbeiten und mit ihrer beruflichen und privaten Aufgabe zu verbinden.**

---

---

## **Basis Seminar am 5. Und 6. September 2013 in Frankfurt**

### **1. Teil Grundlagen**

Sie verstärken Ihre innere Stabilität und Kraft, Sie gestalten Ihre Aussagen gezielt und direkt, Sie erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten, Sie verleihen Ihrer Sprache und Ihrem Auftritt Klarheit und Dynamik.

- Theoretische Einführung in die Methode
- Präsenztraining
- Sprachräume erfassen und vergrößern
- Koordination zwischen Sprache und Körper
- Worte direkt senden
- Sprachbrücken bauen

Wer eine Brücke zwischen seinen Zuhörern und sich baut, kann seine Worte auf einem direkten Weg transportieren und seine Aussagen sicher und kompetent vermitteln, er spricht überzeugend und unterhaltsam.

### **2. Teil Situatives Rollentraining**

Sie agieren klar und souverän in Stresssituationen, öffnen neue Denk- und Handlungsräume, Sie begegnen schwierigen Situationen spielerisch.

- Statusübungen
- Einsatz körperlicher Energiezustände
- Energiezustände beim Gegenüber erkennen und verändern
- Entwicklung von lösungsorientierten Handlungsoptionen
- Einsatz von effektiven Kommunikationstechniken
- Erweiterung von Perspektiven

In spielerischen Übungen und Improvisationen werden Konflikte sichtbar. Sie durchschauen effektiv Gruppenprozesse und Zusammenhänge in Krisen und entwickeln passende Lösungsstrategien.