

Leise Menschen – kraftvoll und überzeugend

So finden Sie Gehör und gewinnen Einfluss

Sie bereiten sich gut vor, hören aufmerksam zu und bringen durchdachte Ideen mit. Trotzdem sprechen in Meetings oft andere zuerst. Entscheidungen werden getroffen, bevor Sie Ihren Gedanken formulieren konnten, oder Ihre Beiträge erhalten nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

Viele Menschen erleben solche Situationen im Berufsalltag. Nicht weil ihnen das Fachwissen fehlt oder ihre Ideen weniger wert sind, sondern weil sie eher ruhig auftreten, sorgfältig abwägen und sich erst äußern, wenn sie wirklich etwas beizutragen haben.

Beruflicher Einfluss entsteht nicht durch Lautstärke, sondern durch Klarheit, Präsenz und Glaubwürdigkeit. Wer seine ruhige Art bewusst einsetzt, kann überzeugen, Gehör finden und andere nachhaltig beeinflussen – ohne sich zu verstellen.

Vielleicht fragen Sie sich:

- Wie verschaffe ich mir mehr Gehör, ohne lauter werden zu müssen?
- Wie bringe ich meine Ideen überzeugend ein?
- Wie kann ich in Meetings präsenter wirken?
- Wie setze ich Grenzen und vertrete meine Position souverän?
- Wie nutze ich meine persönliche Stärke, statt mich mit extrovertierten Menschen zu vergleichen?

Genau dabei unterstützt Sie dieses Seminar. Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken bewusst einzusetzen, Ihre Wirkung zu erhöhen und auch in anspruchsvollen Situationen authentisch und überzeugend aufzutreten. Sie entwickeln Strategien, mit denen Sie Ihre Kompetenz sichtbar machen, Ihre Kommunikation stärken und Ihren Einfluss im Berufsalltag erweitern – auf Ihre eigene, natürliche Weise.

01 · Nutzen

Ihr Nutzen

Nach dem Seminar können Sie

- Ihre persönlichen Stärken bewusster wahrnehmen und gezielt einsetzen.
- Ihre Wirkung und Präsenz in Gesprächen, Meetings und Präsentationen erhöhen.
- klar und überzeugend kommunizieren, ohne sich zu verbiegen.
- souverän mit dominanten Gesprächspartnern umgehen.
- sich klar positionieren und Grenzen setzen.
- Ihre Kompetenz sichtbar machen und mehr Gehör finden.
- Ihren beruflichen Einfluss authentisch ausbauen.

02 · Inhalte

Seminarinhalte

Die eigenen Stärken verstehen

- Introversion und Extraversion besser verstehen
- Persönliche Verhaltensmuster reflektieren
- Eigene Ressourcen und Potenziale gezielt nutzen

Wirkung und Präsenz entwickeln

- Die eigene Wirkung bewusst gestalten
- Kompetenz sichtbar machen
- Präsenz in Meetings und Gesprächen stärken

Klar und überzeugend kommunizieren

- Ideen verständlich und überzeugend formulieren
- Selbstbewusst auftreten – ohne dominant zu wirken
- Aufmerksamkeit gewinnen, ohne sich in den Vordergrund zu drängen

Souverän mit schwierigen Situationen umgehen

- Grenzen setzen und Nein sagen
- Mit Widerständen und Einwänden gelassen umgehen
- Auch unter Druck authentisch bleiben

Transfer in den Berufsalltag

- Individuelle Strategien für den eigenen Arbeitsalltag entwickeln
- Persönliche Entwicklungsziele formulieren
- Das Gelernte nachhaltig in die Praxis übertragen

03 · Zielgruppe

Für wen ist das Seminar geeignet?

Dieses Seminar richtet sich an:

- Fach- und Führungskräfte, Projektleitungen sowie Mitarbeitende, die eher ruhig und besonnen auftreten und ihre Wirkung, Sichtbarkeit und ihren Einfluss im Berufsalltag gezielt stärken möchten.
- insbesondere Menschen, die ihre Kompetenz authentisch zeigen und ihre Kommunikation bewusster gestalten möchten.

04 · Arbeitsweise

So arbeiten wir im Seminar

Sie reflektieren Ihre persönlichen Verhaltensmuster, analysieren typische Situationen aus Ihrem Berufsalltag und entwickeln individuelle Strategien für mehr Wirkung und Präsenz.

Sie profitieren von:

- praxisnahen Übungen
- kollegialem Austausch
- individuellem Feedback
- der Arbeit an konkreten Fallbeispielen

Diese Arbeitsformen unterstützen Sie dabei, neue Verhaltensmöglichkeiten direkt auszuprobieren und sicher in Ihren Arbeitsalltag zu übertragen.

05 · Fragen & Antworten

Häufige Fragen zum Seminar

Für wen eignet sich das Seminar?

Das Seminar richtet sich an Menschen, die eher ruhig auftreten und ihre Wirkung im Berufsalltag gezielt weiterentwickeln möchten. Es eignet sich für Fach- und Führungskräfte ebenso wie für Projektverantwortliche und Spezialistinnen und Spezialisten.

Muss ich introvertiert sein, um am Seminar teilzunehmen?

Nein. Das Seminar ist für alle geeignet, die ihre Kommunikation, Präsenz und persönliche Wirkung verbessern möchten. Viele Teilnehmende erkennen sich in einzelnen Eigenschaften wieder, ohne sich selbst eindeutig als introvertiert zu bezeichnen.

Was nehme ich aus dem Seminar mit?

Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken bewusster einzusetzen, überzeugender aufzutreten und auch in anspruchsvollen Situationen authentisch zu kommunizieren. Sie erhalten konkrete Werkzeuge, die Sie unmittelbar im Berufsalltag anwenden können.

Arbeiten wir mit Praxisbeispielen?

Ja. Eigene Fragestellungen und typische Situationen aus Ihrem Berufsalltag werden aktiv in das Seminar einbezogen und gemeinsam bearbeitet.

Häufige Fragen zu Introversion, Wirkung und beruflichem Einfluss

Was bedeutet Introversion?

Introversion beschreibt eine Persönlichkeitseigenschaft. Introvertierte Menschen gewinnen häufig Energie aus ruhigen Arbeitsphasen, reflektieren sorgfältig und beobachten aufmerksam, bevor sie handeln oder sprechen. Introversion ist keine Schwäche, sondern eine von mehreren Ausprägungen menschlicher Persönlichkeit.

Kann ich auch als ruhiger Mensch erfolgreich führen?

Ja. Gute Führung hängt nicht von Lautstärke oder Dominanz ab. Entscheidend sind Klarheit, Vertrauen, Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit, Menschen zu orientieren und zu unterstützen.

Wie kann ich mich in Meetings besser einbringen?

Eine gute Vorbereitung, klare Botschaften und der bewusste Einsatz von Sprache und Körpersprache helfen dabei, Beiträge wirkungsvoll zu platzieren und mehr Aufmerksamkeit zu erhalten.

Kann ich lernen, souveräner aufzutreten?

Ja. Wirkung und Präsenz lassen sich entwickeln. Wer seine Stärken kennt und bewusst einsetzt, kann seine Kommunikation und sein Auftreten nachhaltig verbessern.

Muss ich extrovertierter werden, um erfolgreich zu sein?

Nein. Ziel ist nicht, die eigene Persönlichkeit zu verändern. Vielmehr geht es darum, die eigenen Stärken bewusst einzusetzen und die persönliche Wirkung authentisch weiterzuentwickeln.

Warum werden ruhige Menschen häufig unterschätzt?

In vielen Arbeitsumgebungen wird Sichtbarkeit oft mit Lautstärke oder spontaner Wortmeldung gleichgesetzt. Tatsächlich entstehen Vertrauen und Überzeugungskraft jedoch häufig durch Fachkompetenz, Verlässlichkeit, gute Vorbereitung und klare Kommunikation.

 Format	 Teilnehmer	 Dauer	 Seminarzeit
Wahlweise Präsenzseminar oder Live-Online-Training	Max. 10	2 Tage	Nach Vereinbarung

Termine

Seminarnummer D17

2027

19.05.-20.05.2027 **Region Münster**

12.10.-13.10.2027 **Region Düsseldorf**

Kein passender Termin dabei?

Sprechen Sie uns an: Wir prüfen gern einen individuellen Firmentermin oder weitere Termine für unsere offenen Seminare.

Über das ime

ime Institut für Management-Entwicklung
Sunderweg 4 · 33649 Bielefeld
0521 94206-0
info@ime-seminare.de

Fragen zum Seminar?

Sara Marzullo
0521 94206-26
sara.marzullo@ime-seminare.de

Infos & Anmeldung



Seminarseite öffnen

QR-Code scannen oder
die Seminareseite öffnen.