

## Margarete Herrig Auftrittscoaching

Margarete Herrig · Kümperstr. 12 · 56072 Koblenz

## Portfolio



### *Margarete Herrig*

Musikpädagogin  
Klangkünstlerin  
SwingTap®  
Klangtherapie David Lindner®  
Focusing-/EFT-Coach  
Klopfakupressur Trainerin Verband für  
Klopfakupressur e.V.

### Über mich:

Seit meiner Kindheit beschäftige ich mich mit Musik und dem eigenen Musizieren. Auf der Bühne finde ich dabei meine wahre Erfüllung. In den letzten Jahren improvisiere ich vor allem im Rahmen von KlangKonzerten. Hier kann ich mich völlig meiner Intuition, meinem Können und meinem Wissen hingeben. Aus dieser Begeisterung heraus begleite ich mit Leidenschaft und Empathie Menschen mit Auftrittsängsten und Lampenfieber hin zu einer begeisternden Performance mit magischen Momenten. Dies geschieht in ganzheitlichen Coachings unter Einbeziehung von Körper, Geist, Seele und Spiritualität - erweitert durch Aspekte aus Musik und Klangkunst.

**Mit mir:**

**Einzel-Coaching Intensiv für Führungskräfte „Führen durch Hingabe“**

Eine Führungskraft ist jederzeit gefordert, den Überblick zu behalten, Entscheidungen zu treffen, Mitarbeitende zu motivieren, Arbeitsprozesse anzustoßen und vieles mehr. Dabei entzieht sich manches dem unmittelbaren Einfluss der Führungskraft und erschwert unter Umständen einen gelassenen und vertrauensvollen Umgang mit Herausforderungen. An dieser Stelle erleichtert eine innere Haltung der Hingabe den Führungsprozess ungemein.

Sich einer Aufgabe oder einem Thema hinzugeben bedeutet, sich dem eigentlichen Prozess hinzuwenden, sich für unvorhergesehene Wendungen / Entwicklungen zu öffnen, Unerwartetes zuzulassen und bereit zu sein zu empfangen. Es braucht also einen Bewusstseinszustand, der ungetrübt von eventuellen inneren Hemmnissen ist.

Hingabe führt zu einer großen Leichtigkeit im Tun, zu intuitivem Zugang zu (unerwarteten) Lösungen, zu Erfüllung und tiefer Freude.

Nach diesem intensiven 1:1 Coaching wissen Sie

- wie Sie sich physisch optimal auf einen wichtigen Termin vorbereiten
- wie Sie sich von emotional belastenden Gedanken befreien
- wie Sie sich selbst bereits im Vorfeld mental unterstützen können
- wie Sie Kraft für Ihr Handeln aus einer universellen und spirituellen Anbindung schöpfen können

Das Coaching findet tageweise Inhouse oder in einem Seminarhaus statt.

**Einzel-Coaching „Souverän, gelassen und begeisternd auftreten im Kundenkontakt oder bei öffentlichen Veranstaltungen“**

Die folgenden drei Schritte führen Sie zu einem souveränen, gelassenen und begeisternden Auftritt:

- Verbessern Sie die Kommunikation mit Ihrem Körper und nutzen Sie ihn als Kraftquelle Ihres Auftritts.

## Margarete Herrig Auftrittscoaching

- Lassen Sie alte Gedankenmuster los und finden Sie in Ihre Leichtigkeit.
- Erreichen und berühren Sie Ihre GesprächspartnerInnen durch eine authentische Performance.

Bilden Sie aus Ihrem persönlichen Dreiklang die Sinfonie Ihrer Möglichkeiten und wachsen Sie über sich hinaus!

Dieses Coaching findet 8 x 60 Minuten online oder alternativ an einem intensiven Beratungstag in Koblenz, Inhouse oder in einem Seminarhaus vor Ort statt.

### **Team-Training „Emotional frei und selbstsicher auftreten in der Öffentlichkeit“**

Ob ein Angebot als stimmig und überzeugend wahrgenommen wird, hängt entscheidend von der persönlichen Performance bei öffentlichen Auftritten ab. Bedingungen für einen gelingenden Auftritt und Werkzeuge zur Bewältigung von Lampenfieber und Auftrittsängsten stehen daher im Mittelpunkt des Team-Trainings.

Schwerpunkte von Tag 1 sind:

- Schulung der inneren Wahrnehmung
- Impulsvortrag zum Thema „Stress“ bezüglich einer Auftrittssituation
- die drei Phasen des Auftritts mit den jeweiligen Kernthemen

An Tag 2 liegt der Fokus auf dem Üben unterschiedlicher Auftrittssituationen und auf der persönlichen sowie der gemeinsamen Reflexion.

Zu allen inhaltlichen Themen gibt es vielfältige Übungsanleitungen und Tipps für einen gelingenden Auftritt.

Die optimale Gruppengröße beträgt 8-12 Personen.

Das Team-Training findet als 1- oder 2-tägiges Inhouse Seminar statt.

**Impulsvorträge zu den Themen: (20-30 Minuten)**

- **Souverän und gelassen auftreten**

Welche Eigenschaften und welche Haltung braucht es dafür?  
Wie finde ich dazu?

- **Eigentlich bin ich ein Löwe!**

Ein Vortrag über die innere Sehnsucht nach Selbstverwirklichung und die Entwicklung von unterstützenden Ressourcen.

- **Empowerment und emotionale Entlastung als Katalysatoren für die Entwicklung einer selbstsicheren und überzeugenden Performance in der Öffentlichkeit**

Warum braucht es Selbstermächtigung und die Befriedung von belastenden Erfahrungen, um überzeugend auftreten zu können?

**Feedbacks**

- zu einem Tagesseminar „Professionelle Wirkung: Auftrittscoaching für Gründerinnen“:
  - „Eine tolle Ausstrahlung, eine tolle Veranstaltung. Vielen Dank für diesen Tag mit den vielen guten Übungen, um geerdet zu bleiben ...“
  - „Ein gelungener und hilfreicher Tag. Nun kann ich an meiner Angst vor Bühnen arbeiten und weiß, wie ich es angehe ...“
  - „Vielen Dank für diesen Tag: Mit den hilfreichen Tipps freue ich mich jetzt, mein Business zu präsentieren; meinen „Auftritt“ kann ich jetzt üben, üben, üben ...“
  - „Eine sehr tolle Veranstaltung und klasse Folien!“
  - „Vielen Dank für einen sehr intensiven und lehrreichen Seminartag. Du hast die Gründerinnen abgeholt und sie mit Empathie sowie einem gelungenen Methodenmix durch den Tag begleitet. Mit sehr viel Fachlichkeit und

## Margarete Herrig Auftritt coaching

Erfahrung konntest du den Teilnehmerinnen „ihren“ Weg auf die individuelle Bühne zeigen.“ - Martina Zabel, Verein Familie & Beruf Altenkirchen

- zu einer Online-Veranstaltung:
  - „Mir hat die Art und Weise der Vermittlung sehr gefallen und ich freue mich auf ein persönliches Treffen im nächsten Jahr. Die Veranstaltung hat Lust gemacht auf mehr ... „ (Online)

Bei Einzel-Coachings verzichte ich aufgrund der Privatsphäre meiner KlientInnen auf Testimonials. Ich bitte um Ihr Verständnis.

## Von mir:

Sprechen Sie mich gerne an. Gemeinsam finden wir das passende Angebot für Sie.

In der Zwischenzeit schauen Sie sich gerne auf den verschiedenen Kanälen um, auf denen ich zu sehen und zu hören bin:

Kongress:

- Interview mit Michaela Thiede über mein Klopf-Tool **SwingTap®** im *Klopf-Kongress 2019*

Podcast:

- Kraftvoll leben. Podcast für innere Stärke und Achtsamkeit von Anika Meurer:
  - *Teil 1: Ängste, Sorgen, Wut? Wie Du Dich mit der Klopfakupressur von emotionalem Ballast befreist.*
  - *Teil 2: Mehr Ruhe und Gelassenheit in der Coronazeit durch Klopfakupressur.*

## Margarete Herrig Auftrittscoaching

Facebook:

- Premiere „[Wenn ich die Welt wär´](#)“ am 19. Oktober 2019 mit **KlangLoge**, einem Ensemble für ungewöhnliche Musik

Youtube:

- Titelmusik "[LILLI](#)" zur Ausstellung „Herbert Piel - 5 Days Ancient Silk Road“ mit **Sound|Experience** (Tanja Schwarz und Margarete Herrig) - Minute 7:46 – 14:39

Live und in Farbe hören und sehen Sie mich

- im Tagesausklang mit Klangimprovisation bei den [Gesundheitstagen der Gesellschaft für Gesundheitsberatung](#) am 15.04.2023 in Lahnstein
- in meinen regelmäßigen KlangKonzerten

Bis bald, Ihre

Margarete Herrig