

# BlickwinkelWechsel

**Anja Steinhörster**  
Ihre Trainerin für  
**Medien-, Kommunikations- und Konflikttraining**



# Medien & Kommunikationstraining

**Ob Fernsehen, Radio oder Vorträge - ich mache Sie fit für Ihren öffentlichen Auftritt und in der zielorientierten Kommunikation mit den Medien. Sie bekommen Antworten auf Fragen wie diese:**

- Wie erkenne ich meine Wirkung auf andere und wie lerne ich, diese zu steuern? („Performance“)
- Wie schaffe ich es, verständlich, glaubwürdig und widerspruchsfrei zu kommunizieren?
- Wie überzeuge ich meine Stakeholder von meinen Themen und meinen Botschaften?
- Wie präsentiere ich mich gegenüber Journalisten und Teil-Öffentlichkeiten?
- Wie arbeiten Journalisten? Welche Agenda haben sie?
- Wie schaffe ich es, auch kritische Fragen souverän zu beantworten?
- Wie kann ich zielgerichtet in kritischen Situationen frei formulieren?

Auf diese und viele andere, themenbezogene Fragen möchte ich Ihnen in unseren Seminaren für Medien- und Krisen- Kommunikationstraining gerne Antworten vermitteln.

Auf Wunsch können die Trainingsinhalte auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmergruppen angepasst werden.

Neben theoretischen Parts, gehören vor allem praktische Übungen vor **der Kamera** mit individueller Auswertung zu den Seminarinhalten.



# Die Trainingsmodule

Teil 1	Teil 2	Teil 3	Teil 4	Teil 5
<p><b>Einführung</b></p> <p>Zielorientierte Kommunikation</p> <p>Positionierung: was mich thematisch treibt</p> <p>Mechanismen der Medien</p> <p>Praxisbeispiele</p>	<p><b>Kommunikation &amp; Performance</b></p> <p>Kernbotschaften entwickeln</p> <p>Auftritt, Körpersprache und Wortwahl</p> <p>Sach- und Beziehungsebene, Empathie</p> <p>Praxisteil: Übungen zu Auftritt mit Kameraeinsatz, Sprachübungen</p>	<p><b>Interview &amp; Statement</b></p> <p>Individueller, themenspezifischer Aufbau und Umsetzung in verschiedenen Medienformaten (TV, Radio)</p> <p>Simulationen vor der Kamera und im Radio</p>	<p><b>Pressekonferenz, Studiogespräch Kamin-/Hintergrundgespräch mit Medien</b></p> <p>Vorbereitung von PKs, Talk- und Streitgesprächen</p> <p>Umgang mit schwierigen Fragen</p> <p>Praxisteil: Simulation der Gesprächssituationen</p>	<p><b>Sicher und souverän in der Krise</b></p> <p>Umgang mit Medien und Journalisten in Krisen</p> <p>Tipps &amp; Tricks</p> <p>Praxisteil: Übungen vor der Kamera zu potentiellen Krisenthemen</p>



# Zielorientierte Kommunikation

## Inhalt:

- Erarbeitung Ihrer persönlichen kommunikativen Positionierung: Was treibt Sie thematisch?
- Mechanismen der Medien
- Umgang mit Journalisten
- Faktoren für erfolgreiche Kommunikation
- Kommunikationsfähigkeit von Geschäftsführern und Vorständen
- Medien-/kommunikationsrechtliche Aspekte
- Praxisbeispiele



# Kommunikation & Performance 1

## Inhalt:

- Kernbotschaften entwickeln
- Vorbereitung auf Medienanfragen: Welche Aussagen sind Ihnen besonders wichtig
- Arbeiten mit dem Kernbotschaftenhaus
- Nutzen des Kernbotschaftenhauses
- Umgang mit „Killerfragen“
- Übungen



# Kommunikation & Performance 2

## Inhalt:

- Auftritt und Wahrnehmung
- Präsentationen
- Verhalten vor der Kamera
- Gesprächsführung
- Körpersprache und Mimik
- Sprache und Wortwahl
- Sachinformationen vs. Gefühle
- Übungen und Praxisbeispiele: Sprache, Körpersprache, Auftritt



# Interview & Statement

## Inhalt:

- Vorbereitung und Aufbau von Statements (Stellungnahme ohne Nachfrage) und Interviews (Frage- und Antwort-Spiel)
- Spielregeln, Tipps & Tricks
- Umgang mit schwierigen Fragen
- Übungen:  
Simulation von Statements und Interviews vor der Kamera



# Pressekonferenz & Studiogespräche

## Inhalt:

- Vorbereitung auf Pressekonferenzen, Talkrunden, Hintergrundgespräche, ....
- Spielregeln, Tipps & Tricks
- Umgang mit schwierigen Fragen
- Wie man (nicht) auf Fragen antwortet
- Rolle des Moderators im Zusammenspiel mit den Teilnehmern
- Übung: Simulation einer Pressekonferenz
- Übung: Simulation eines Studiogespräches





# Sicher & souverän durch die Krise

## Inhalt:

- Besonderheiten von Kommunikation in Krisenzeiten
- Szenario eines möglichen Krisenfalles
- Umgang mit Medien und Journalisten in Krisenzeiten
- Sprachregelung und Kernbotschaften
- Tipps & Tricks
- Nutzen eines Krisenhandbuches
- Praxisteil: Übungen vor der Kamera zu potentiellen Krisenthemen



# Ihre Trainerin

## Anja Steinhörster

*„Immer authentisch bleiben!“*

- Selbstständige Journalistin, Autorin & Moderatorin
- Seit 2019 Coach für Teambuilding an der Medizinischen Hochschule Hannover
- Seit 2015 Coach für Medientraining und Krisenkommunikation an der Polizeiakademie Niedersachsen und für das Deutsche Rote Kreuz
- Durchführung von Team building Seminaren für Führungskräfte mit handaufgezogenen Wölfen
- Langjährige feste freie Reporterin, Krisen- und Kriegsberichterstatern, Filmmacherin und Redakteurin bei Print und TV Medien, im In- und Ausland
- Autorin für den Maximilian Verlag Hamburg und den Peter Becker Verlag
- Ledig, einen Sohn
- Lebt in Hannover



# Referenzen

- „Absolut hilfreich für den Aufgabenbereich. Lebt von der Dozentin, die alles super motiviert und immer zuvorkommend und freundlich vermittelt hat.“
- Das Medientraining bei Anja war hervorragend strukturiert und praxisnah. Anja lebt diese Materie und führte uns in ihrer absolut authentischen Art kompetent und mit vollem Enthusiasmus an das Thema heran. Bei allen Seminarteilnehmern konnte in kurzer Zeit die Souveränität vor der Kamera gesteigert werden.
- Aus meiner Sicht Vorzeigeseminar!“
- „Sehr kompetent! Aus der Praxis viele hilfreiche Tipps!“
- „Frau Steinhörster war ein wesentlicher Erfolgsfaktor für das Seminar.“
- Inhalte wurden sehr kompetent vermittelt!“
- Gesamtbewertung 1,0
- „Es war bislang das beste Seminar, das ich je besucht habe. Sehr toll ist, dass man mit Frau Steinhörster eine externe Reporterin hinzugezogen hat. Sie hat noch einmal einen ganz anderen Blick auf die Sache. Richtig klasse!“
- „Insgesamt Reibungsloser Ablauf, perfekte Einstimmung und Motivation, keinerlei negative Kritik!“



# Anja Steinhörster

Journalistin, Autorin, Moderatorin  
Coach für Medientraining und Krisenkommunikation

Mobil: 0177 4399058  
E-Mail: [asteinhoerster@web.de](mailto:asteinhoerster@web.de)