



# TRAININGSPORTFOLIO

Stand: 2026

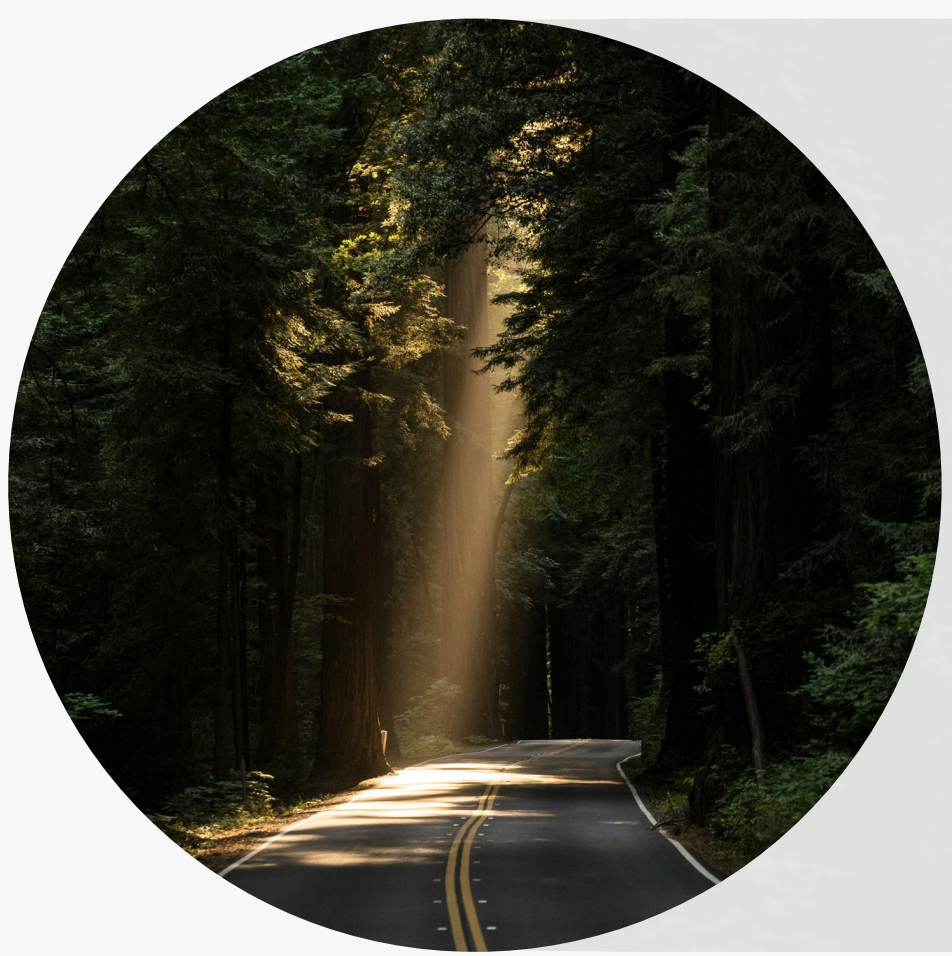
# ÜBERSICHT TRAININGSPROGRAMME

## TEAMS & UNTERNEHMEN



### WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

BEWUSSTHEIT. WIRKUNG. VERBINDUNG.



### I.M.P.U.L.S.

INSPIRATION. ORIENTIERUNG. AUFBRUCH.



### WIRKSAM VERKAUFEN

EINSTELLUNG. FÄHIGKEITEN. STRATEGIE.

## EINZELPERSONEN



### INDIVIDUAL FOKUS

ERKENNTNIS. TIEFE. WACHSTUM.



### 84YOU

SELBSTVERANTWORTUNG. MOMENTUM. VERÄNDERUNG.





1

# WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

BEWUSSTHEIT. WIRKUNG. VERBINDUNG.



# WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

BEWUSSTHEIT. WIRKUNG. VERBINDUNG.

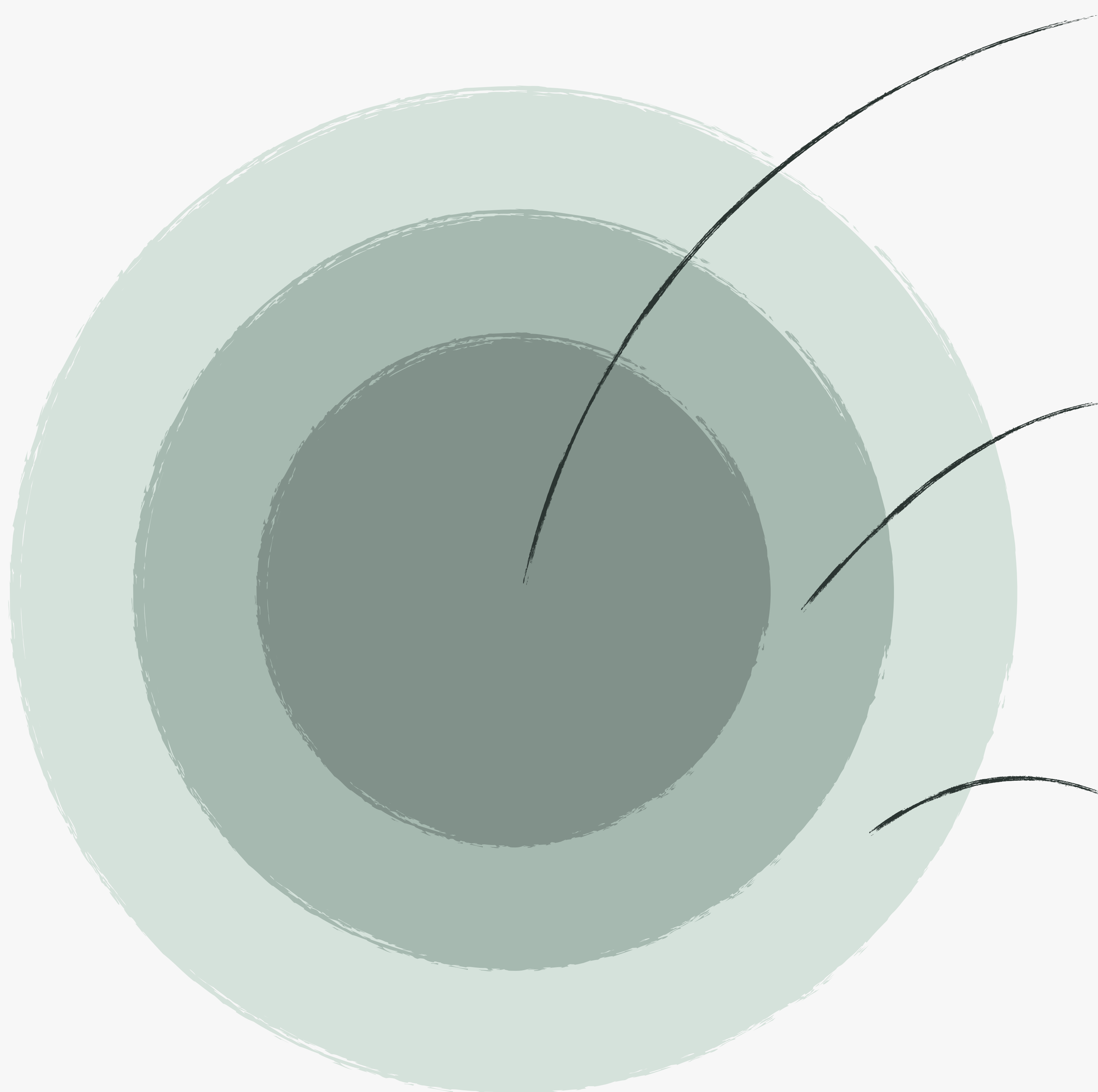


„MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN.“ - PAUL WATZLAWICK

## Kommunikation ist unsere Verbindung zur Welt.

Wirksame Kommunikation beginnt im Inneren, mit dem Mut, sich selbst ehrlich zu begegnen. Von der inneren Stimme bis zum Teamgespräch: Wie Kommunikation wirklich ankommt – bewusst, wirkungsvoll, verbindend. Genau diesen Unterschied macht dieses Training.

## IN DREI SCHRITTEN ZU EINER AUTHENTISCHEN UND WIRKSAMEN KOMMUNIKATION:



### Schritt 1: BEWUSSTHEIT

Erkennen und wahrnehmen der derzeitigen kommunikativen Herausforderungen im Alltag – im Team oder auch für einzelne Personen in Gruppentrainings.

### Schritt 2: WIRKUNG

Erlernen und üben konkreter Kommunikations-Skills. Festlegung von Kommunikations-Regeln und Planung der Umsetzung anhand echter Situationen im Alltag.

### Schritt 3: VERBINDUNG

Vertiefung und Ausweitung der gelernten Skills, um noch adressatengerechter Verbindung herzustellen – effektiv, effizient, mit echter Wirkung im Gespräch.

Ehrlich. Individuell. Authentisch.



# WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

BEWUSSTHEIT. WIRKUNG. VERBINDUNG.

## WAS DICH ERWARTET:

Kommunikation entscheidet darüber, ob eine Botschaft so ankommt, wie sie gemeint ist. Wirksam Kommunizieren folgt der Weisheit: wie innen so außen.

**Zu Beginn schauen wir auf die innere Stimme, mit der wir über uns selbst denken und sprechen, und dann auf die äußere Kommunikation gegenüber Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden und der Öffentlichkeit.**

Verbale und nonverbale Signale werden dabei gleichermaßen betrachtet, denn beides prägt, wie eine Nachricht beim Gegenüber ankommt.

Jeder Mensch bringt einen eigenen Kommunikationsstil mit – bildhaft, direkt, zurückhaltend oder pointiert. Keiner dieser Stile ist per se besser, entscheidend ist die Wirkung: Welches Ziel verfolge ich beim Gegenüber, welche Botschaft soll ankommen – und sende ich entsprechend?

Das Training folgt drei aufeinander aufbauenden Phasen. Zunächst geht es um **Bewusstsein**: die eigene Kommunikation und die eines Teams ehrlich einschätzen, Muster erkennen, Reibungspunkte benennen. Im zweiten Schritt steht **Wirkung** im Zentrum – konkrete Fähigkeiten werden erarbeitet, um bewusst zu agieren statt impulsiv zu reagieren. Den Abschluss bildet **Verbindung**: mehr Verständnis füreinander aufbauen und die Zusammenarbeit auf ein neues Niveau heben. Zwischen den Terminen liegen mehrwöchige Praxisphasen zur Anwendung im Alltag.

Behandelt werden alle Kanäle, über die Teams kommunizieren: **Körpersprache und Sprache, Telefonate, die Struktur von Meetings sowie Schriftverkehr von der E-Mail bis zum Kunden-Anschreiben.** Im Mittelpunkt steht dabei immer die Frage, wie aus vier möglichen Formen der Zusammenarbeit – Gegeneinander, Nebeneinander, Miteinander und im besten Fall Füreinander – echte Stärke für das gesamte Team entsteht.

## WEITERE INFORMATIONEN:

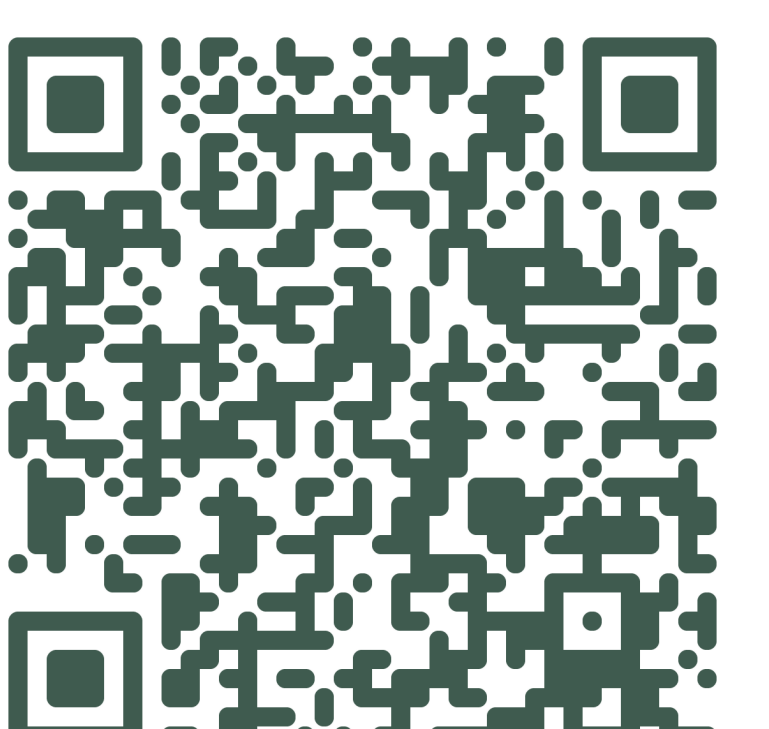
- ▶ Ablauf: 3 Einzeltermine à 8 Stunden
- ▶ Gruppengröße: 6–12 Personen
- ▶ Bewusst ausschließlich in Präsenz – Körpersprache, Stimme und Wirkung sind nur live wirklich zu trainieren.

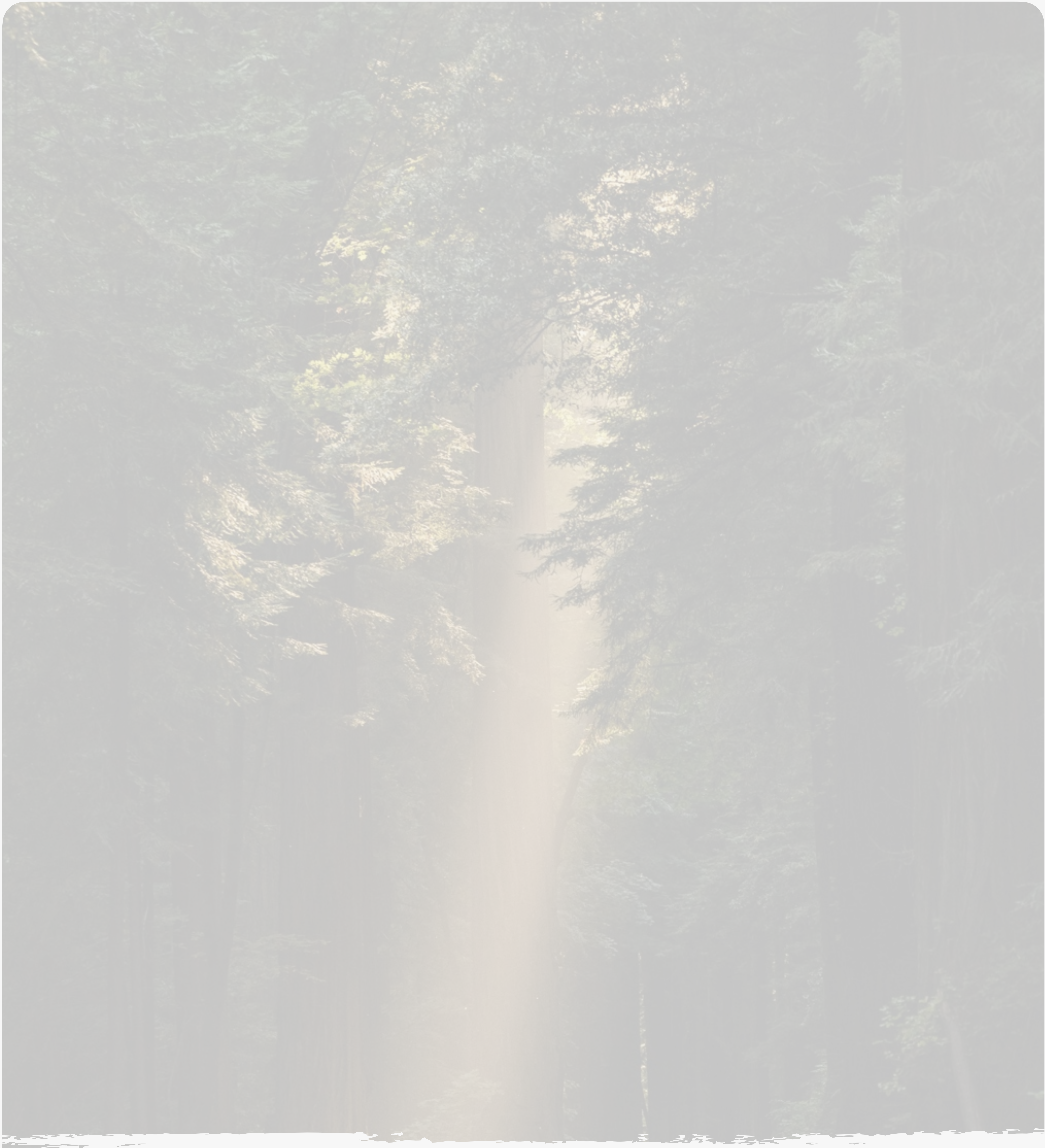
*Zwischen den Terminen: 4–6 Wochen Praxisphase mit je 3 individuellen Challenges.*

## INVESTMENT:

- ▶ 8.990 €
- ▶ Zzgl. Anfahrt & Lernmaterialien

**WIRKSAM  
KOMMUNIZIEREN  
DIREKT ANFRAGEN**





**2**

**I.M.P.U.L.S.**

INSPIRATION. ORIENTIERUNG. AUFBRUCH.



## NICHT MEHR WISSEN. ANDERS HANDELN.

**Für Menschen, die einen entscheidenden Impuls im Leben brauchen.**

Fünf Tage, sechs Themenfelder. I.M.P.U.L.S. ist der Ausgangspunkt für alle, die sich weiterentwickeln wollen, aber noch nicht wissen, wohin die Reise gehen soll. Zu jedem der Themen gibt es sowohl Fachwissen als auch Übungen, um die eigenen Fähigkeiten zu schärfen – und am Ende auch zu entscheiden, wohin der nächste Schritt geht.

### DIE SECHS I.M.P.U.L.S.-THEMEN IN DER ÜBERSICHT:



Fünf Tage. Sechs Themen. Ein System.



# I.M.P.U.L.S.

INSPIRATION. ORIENTIERUNG. AUFBRUCH.

## WAS DICH ERWARTET:

I.M.P.U.L.S. richtet sich an alle, die spüren, dass Entwicklung ansteht, ohne bereits eine klare Richtung zu haben.

Statt vorschnell in ein spezialisiertes Training einzusteigen, schafft dieses Format zunächst **Orientierung in der Breite**: Welche Themen sind für mich eigentlich relevant, über die ich bislang noch gar nicht nachgedacht habe? Und **wo will ich zukünftig tiefer einsteigen?**

Sechs miteinander verknüpfte Themenfelder bilden das Rückgrat des Trainings. Sie greifen bewusst ineinander, sodass über die gesamte Woche hinweg ein zusammenhängender Flow entsteht, der **Klarheit und fundamentale Ideen und Wissen** mit sich trägt.

Im Unterschied zu Formaten mit mehreren Terminen über einen längeren Zeitraum ist I.M.P.U.L.S. als **geschlossener Block** angelegt: eine Woche, in der Teilnehmende bewusst in eine andere Denk- und Handlungsweise eintauchen können, um herauszufinden, ob genau diese Welt zu ihnen passt.

Dabei handelt es sich nicht um ein reines Wissensvermittlungstraining. Erste Skills, Potenziale und blinde Flecken werden sichtbar – für Einzelpersonen ebenso wie für Teams, die gemeinsam ausloten möchten, welche Entwicklungspotenziale noch darauf warten, entdeckt zu werden, bevor sie sich langfristig darauf festlegen, an diesen zu arbeiten.

Am Ende steht keine fertige Antwort, sondern die **Erweiterung der eigenen Skill-Palette und eine deutlich geschärfte Vorstellung** davon, wohin die eigene Entwicklung oder die des Teams als nächstes gehen sollte.

## WEITERE INFORMATIONEN:

- ▶ Eine ganze Woche (Mo–Fr) · fünf Tage à 8 Stunden
- ▶ Gruppengröße: 6–16 Personen
- ▶ Bewusst ausschließlich in Präsenz – fünf Tage Fokus, ohne Bildschirm dazwischen.

*Verpflegung vor Ort und Teilnehmer-Unterlagen inklusive.*

## INVESTMENT:

- ▶ 1.890 € pro Teilnehmer
- ▶ Early Bird 1.590 € (drei Plätze pro Gruppe)
- ▶ Unternehmen: Paketpreis auf Anfrage

**I.M.P.U.L.S.  
DIREKT  
ANFRAGEN**





3

## WIRKSAM VERKAUFEN

EINSTELLUNG. FÄHIGKEITEN. STRATEGIE.



# WIRKSAM VERKAUFEN

EINSTELLUNG. FÄHIGKEITEN. STRATEGIE.



## ALLES IST VERKAUFEN.

Vertrauen verkauft – wer das verstanden hat, weiß, dass es im Verkaufen nicht um die eigenen Bedürfnisse geht, sondern um die des Gegenübers.

So lauten meine drei Schritte zum erfolgreichen Verkauf:

**Vertrauen aufbauen. Bedürfnisse verstehen. Abschlüsse sichern.**

## DIE DREI MODULE IN DER ÜBERSICHT:



### MODUL 1 – WURZELN SCHLAGEN IM VERKAUF

**EINSTELLUNG:** Klarheit über den Verkauf und eine positive Einstellung zum Verkaufen werden als Grundstein im ersten Termin gelegt. Die 6+1 Phasen des Verkaufsprozesses und eine Herangehensweise, die Spaß im Verkauf verspricht, sind das Fundament.



### MODUL 2 – FEST STEHEN LERNEN

**FÄHIGKEITEN:** Im zweiten Termin erarbeiten wir die praktischen Fähigkeiten, die gute Verkäufer von durchschnittlichen unterscheiden. Ebenso trainieren wir die dazugehörigen Techniken und Verhaltensweisen.



### MODUL 3 – DIE FRÜCHTE ERNTEN

**STRATEGIE:** Termin drei integriert die gelernten Inhalte in eigene Strategien mit eigenen Systemen. Ziel ist es, Kundenbeziehungen dauerhaft und nachhaltig erfolgreich zu pflegen und somit nicht nur Kunden sondern auch Multiplikatoren zu gewinnen.

### Auch einzeln buchbar:

Jedes der drei Module – Haltung, Fähigkeiten, Strategie – steht auf Anfrage auch für sich, wenn du gezielt an einem einzelnen Baustein ansetzen willst.



# WIRKSAM VERKAUFEN

EINSTELLUNG. FÄHIGKEITEN. STRATEGIE.

## WAS DICH ERWARTET:

Verkaufen ist eine Kunst und wirklich jeder kann sie lernen. Wirksam Verkaufen ist die Essenz aus über 15 Jahren Erfahrung, Trial & Error und vor allem Wachstum im Verkauf. **Ob im Einzelhandel, Direktvertrieb, Tresenverkauf oder auch im Telesales** – Wirksam Verkaufen beinhaltet vom **Verkaufs-Basiswissen** bis zu den **modernsten Verkaufswegen und -Tools alles**, was es braucht und versteht dabei den Verkauf als das, was er im Kern ist – die **Gestaltung eines außergewöhnlichen Erlebnisses für Deine Kundinnen und Kunden**.

***Die Kundinnen und Kunden in den Fokus unseres Handelns zu stellen und von dort aus zu agieren ist die Grundidee, auf der alles aufbaut.***

Das Training richtet sich an Vertriebsteams, Servicedienstleister und Unternehmen sowie an alle, die im direkten Kundenkontakt arbeiten und umfasst die verschiedenen Wege der Kundeninteraktion – ob Face to Face, am Telefon oder auch in schriftlicher Form. Von **Kaltakquise bis hin zum eigenen CRM und der Stammkundenpflege** werden alle Themen in je drei Terminen (präsenz oder virtuell) behandelt.

Ein eigener Schwerpunkt liegt darauf, **mit der psychologischen Beanspruchung des Verkaufsalltags souverän umzugehen**, denn wer verkauft, hört öfter „Nein“ als in fast jedem anderen Beruf.

Am Ende steht ein Verkaufsverständnis, das weniger Kraft kostet und mehr bewirkt – **authentisch, systematisch und auf das bestmögliche Erlebnis für die Kundinnen und Kunden ausgerichtet**.

## WEITERE INFORMATIONEN:

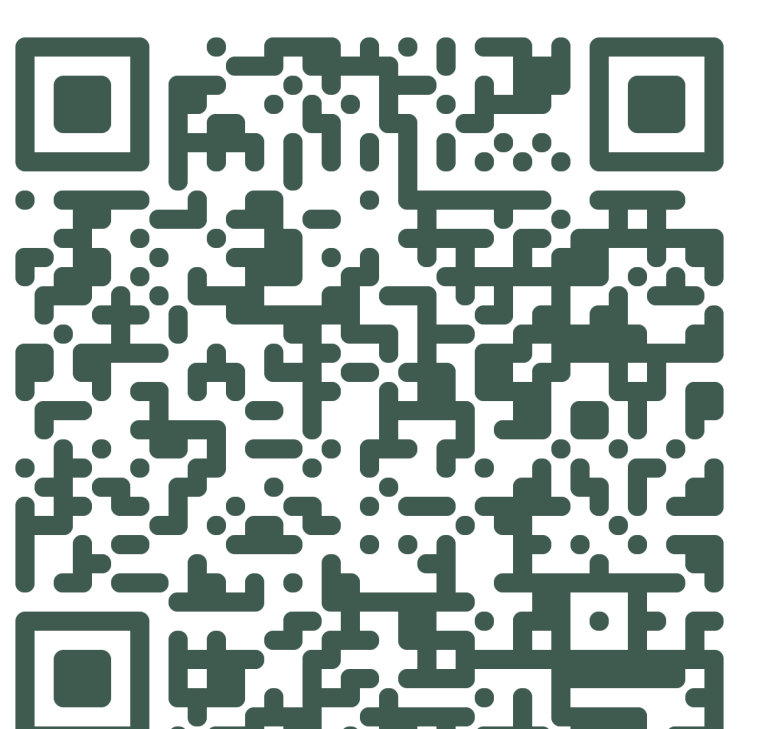
- ▶ Präsenz: 3 Termine à 8 Stunden | Virtuell: 3 Termine à 3,5 Stunden
- ▶ Gruppengröße: 6–12 Personen
- ▶ Wirksam Verkaufen ist individualisierbar auf Euer Unternehmen – Inhalte und Fokusthemen werden auf Eure Situation abgestimmt.

*Zwischen den Terminen: 4–6 Wochen Praxisphase mit je 5 individuellen Challenges.*

## INVESTMENT:

- ▶ Präsenz: 8.990 € zzgl. Anfahrt & Unterlage
- ▶ Virtuell: 4.990 €

**WIRKSAM  
VERKAUFEN  
DIREKT ANFRAGEN**





# 4 INDIVIDUAL FOKUS

ERKENNTNIS. TIEFE. WACHSTUM.



# INDIVIDUAL FOKUS

ERKENNTNIS. TIEFE. WACHSTUM.



MAXIMALE TIEFE & PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG.

**Komplett individuell aufgebaut – den Fokus auf Deine Themen und Deine Entwicklung.**

Für Führungskräfte, die wissen: Sie müssen vorangehen, und die das jetzt auch bewusst tun wollen.

Für Selbstständige, die ihre eigenen blinden Flecken sichtbar machen wollen.

Für Menschen, die spüren, dass das nächste Level einen klaren Blick von außen braucht.

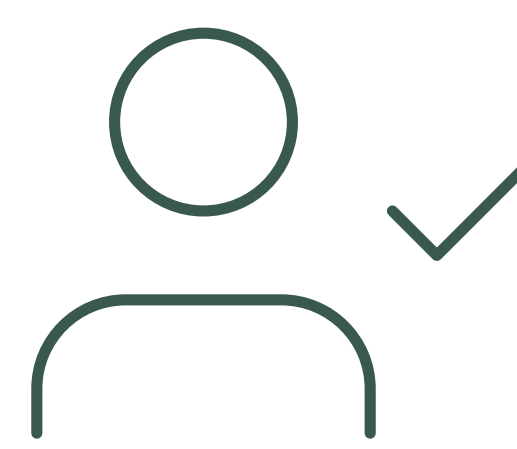
***Für alle, die sich weiterentwickeln wollen und dafür den richtigen Sparringspartner suchen.***

## ÜBERSICHT ÜBER DIE INDIVIDUAL FOKUS KERNTHEMEN:



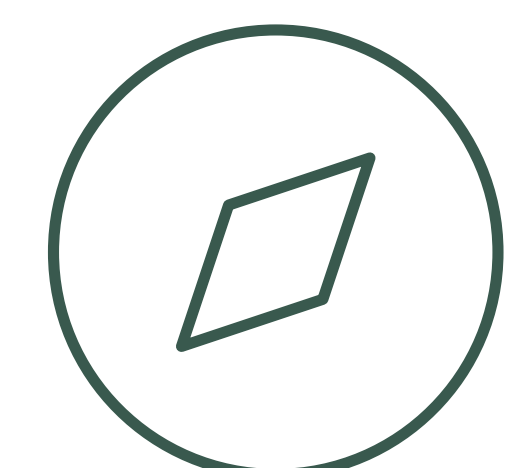
### KOMMUNIKATION & WIRKUNG

Klar sprechen,  
präsent sein



### VERKAUFEN & KUNDENGESPRÄCHE

Vertrauen aufbauen,  
Abschlüsse sichern



### FÜHRUNG & TEAMDYNAMIK

Klarheit geben,  
Teams bewegen



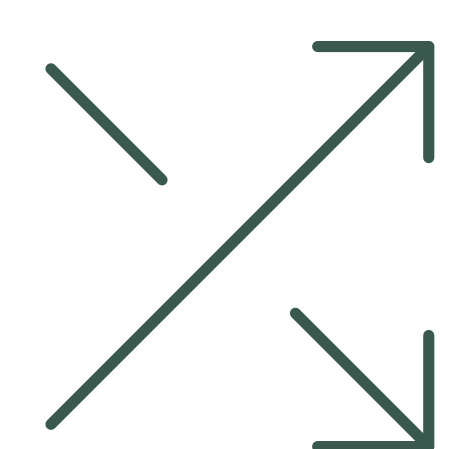
### KLARHEIT & SELBSTVERTRAUEN

Eigene Werte definieren,  
selbstbestimmt leben



### GEWOHNHEITEN & ALLTAGSSTRUKTUR

Routinen schaffen,  
Zeitfresser loswerden



### KARRIEREPLANUNG & -UNTERSTÜTZUNG

Talente entdecken,  
Skills gezielt ausbauen

**In einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch finden wir gemeinsam heraus,  
welche Themen für Dich am wirkungsvollsten sind.**



# INDIVIDUAL FOKUS

ERKENNTNIS. TIEFE. WACHSTUM.

## WAS DICH ERWARTET:

Das **persönlichste und transformativste Programm bei Momentvm** – eine intensive Einzelbegleitung im **Dreiklang aus Feedback, Coaching und Mentoring**.

In jeder Session gehen wir gemeinsam durch die drei Schritte:

### **Analyse, Intervention & Umsetzung.**

Zu Beginn unserer Zusammenarbeit steht ein **offenes, ehrliches Analyse-Gespräch**. Kein Mensch und kein Anliegen gleicht dem anderen – deshalb beginnt jede Begleitung damit, die eigene Ausgangslage klar zu erkennen.

Um wirklich etwas zu verändern, schauen wir tiefer und richten wir unseren **Blick auf die eigentlichen Ursachen** hinter Deinen Themen, statt nur Symptome zu behandeln. **Ein ehrlicher Blick von außen** macht sichtbar, was im eigenen Alltag oft übersehen oder verdrängt wird.

Hier zeigt sich die Haltung hinter Individual Fokus (kurz: I.F. = if (engl.: „wenn“)) – sprich die Frage „what if“: **„Was wäre, wenn Du Dich Deinen Themen tatsächlich stellst, anstatt ihnen dauerhaft auszuweichen?“** Ganz wie Du es brauchst, nähern wir uns der Beantwortung dieser Frage an. Mal braucht es **die richtigen Fragen**, um deine eigene Antwort zu finden, mal **eine klare Aussage oder Idee** von außen, mal **einen Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe**, der Dich Deinen ganz eigenen Weg finden lässt.

***BITTE BEACHTE: Dieses Programm ersetzt keine Therapie. Im Zweifel werde ich Dir stets dazu raten, professionelle Hilfe für noch tiefer gehende Themen zu kontaktieren.***

Individual Fokus ist ein Format für Menschen, die im Grunde bereits wissen, wohin sie wollen; Menschen, die jetzt ihre **volle Konzentration, einen verbindlichen Rahmen** und hier und da **einen neuen Ansatz** benötigen, um es endlich anzugehen.

## WEITERE INFORMATIONEN:

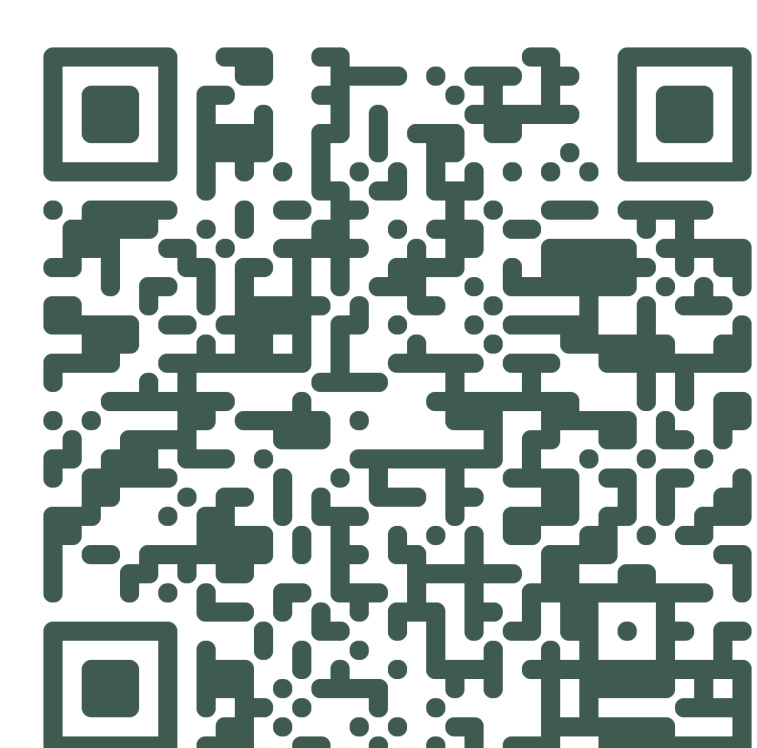
- ▶ 6, 12 oder 18 Sessions à 45 Min.
- ▶ Präsenz, virtuell oder gemischt – Du entscheidest
- ▶ Doppelsession (90 Min.) nach Absprache möglich
- ▶ Kostenloses Erstgespräch zur gemeinsamen Planung

*Bei Sessions in Präsenz werden Anfahrtskosten ab 50 km separat berechnet.*

## INVESTMENT:

- ▶ 6 Sessions: 1.290 €
- ▶ 12 Sessions: 2.390 €
- ▶ 18 Sessions: 3.390 €

**INDIVIDUAL FOKUS  
DIREKT ANFRAGEN**





5

84YOU

SELBSTVERANTWORTUNG. MOMENTUM. VERÄNDERUNG.



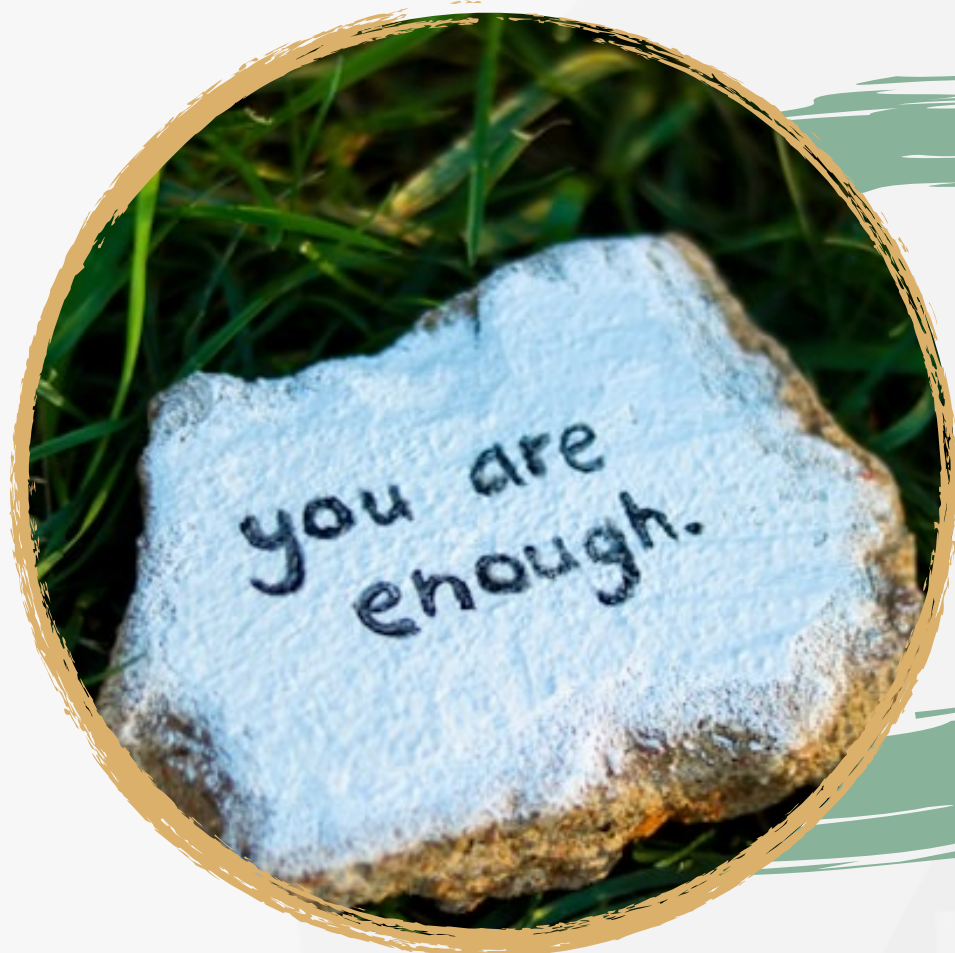
## DIE 84-TAGE-TIMELINE IN DER ÜBERSICHT:

**WOCHE 1:**  
**AUFTAKT**  
**& STATUS QUO**



**WOCHE 2-3:**  
**MOTIVATED**  
DEIN WARUM, DEINE ZIELE

Zieldefinition  
Innere Dringlichkeit  
12 Wochen-Vision



**WOCHE 4-5:**  
**AUTHENTIC**  
WER DU WIRKLICH BIST

Werte klären  
Stärken erkennen  
Philosophie finden



**WOCHE 6-7:**  
**GROUND**  
RESILIENZ & INNERE STÄRKE

Selbstfürsorge  
Innere Ruhe finden  
Radikale Akzeptanz



**WOCHE 8-9:**  
**INITIATING**  
LOSLEGEN & DRANBLEIBEN

Selbstwirksamkeit spüren  
Wachstum statt Komfort  
Routinen etablieren



**WOCHE 10-11:**  
**CAPTIVATING**  
WIRKUNG & BEZIEHUNGEN

Präsent auftreten  
Authentisch kommunizieren  
Menschen begeistern

**WOCHE 12:**  
**REFLEXION & ABSCHLUSS**



# 84YOU

SELBSTVERANTWORTUNG. MOMENTUM. VERÄNDERUNG.

## WAS DICH ERWARTET:

84YOU ist ein zwölfwöchiges Programm für alle, **die ihre Persönlichkeitsentwicklung selbst in die Hand nehmen wollen**. Der Name steht für die **84 Tage, die Du in Dich und Deine eigene Entwicklung investierst**.

**Im Zentrum steht das M.A.G.I.C.-Framework:**

**Motivated, Authentic, Grounded, Initiating, Captivating.** Fünf Eigenschaften, die zusammen eine Persönlichkeit ausmachen, die etwas bewegt – bei sich selbst und bei anderen.

Nach der **Orientierungswoche**, widmet sich das Programm jeweils zwei Wochen einem dieser Bausteine: der eigenen Motivation und den echten Zielen dahinter; der Authentizität im Auftreten, einer inneren Standfestigkeit, die auch unter Druck trägt; der Fähigkeit, innere Blockaden zu überwinden und einfach loszulegen, statt auf den richtigen Moment zu warten und schließlich die Frage, wie man andere Menschen mitreißt und begeistert. Abschließend wird in der **Reflexionswoche** alles zusammengeführt und Resümee gezogen für die weiteren Entwicklungsschritte.

Jede Phase bringt **konkrete Anweisungen zur Selbstreflexion, Denkanstöße und Challenges** mit – kompakt genug für den Alltag, klar genug, um wirklich etwas zu verändern. Der Alltag selbst wird zum Trainingsraum: Wer 84YOU durchläuft, überträgt das Gelernte direkt in reale Situationen, statt es in der Theorie zu belassen.

84YOU eignet sich für alle, die bereits die Entscheidung getroffen haben, an sich zu arbeiten, und die dafür einen klaren, unabhängigen Rahmen suchen, ohne auf eine enge Begleitung angewiesen zu sein.

**Wer Momentum aufbauen, Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen und Veränderung leben möchte, findet hier das passende Programm.**

## WEITERE INFORMATIONEN:

- ▶ Bewusst 100 % virtuell – Dein Alltag ist Dein Trainingsraum.
- ▶ Begleitung via wöchentlicher E-Mails mit Challenges und Inhalten für Deine persönliche Entwicklung.
- ▶ Entwickelt nach meinem persönlichen M.A.G.I.C.-Framework.

*Für Menschen, die sich selbst herausfordern und richtig Gas geben wollen.*

## INVESTMENT:

- ▶ 1.490 €

**84YOU**  
**DIREKT ANFRAGEN**



# VERGLEICH DER PROGRAMME FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Sowohl **Individual Fokus** als auch **84YOU** sind Programme **für deine persönliche Entwicklung**. Bist Du bereit, ein auf Challenges, Disziplin und Selbstwirksamkeit aufgebautes **12-Wochen-Programm** zu meistern?

Oder willst Du lieber tiefer gehen, mit einer maßgeschneiderten **Einzelbegleitung**, die Dich und Deine Themen in den Fokus stellt?

Beide Programme haben ihre Vorzüge je nach dem, was Du gerade jetzt benötigst.

**Die Entscheidung liegt – wie so oft – bei Dir.**

Um Dich dabei zu unterstützen, das richtige Programm zu wählen, habe ich Dir hier beide Programme kurz und knapp gegenübergestellt:



## INDIVIDUAL FOKUS

1:1-Einzelbegleitung

Individuell auf dich zugeschnitten

Präsenz, virtuell oder gemischt

Für akute, spezifische Themen

VS



## 84YOU

Strukturiertes 12-Wochen-System

Festgelegtes M.A.G.I.C.-Framework

100 % virtuell, eigenständige Entwicklung

Für grundlegende, langfristige Veränderung

**Du bist Dir nicht sicher, welches Format zu Dir passt?**

Schreib mir eine E-Mail oder nutze „Welches Training passt zu Dir?“ auf meiner Website.





## MEILO RUNGE BURZLAFF

✉ [meilo@mr-momentvm.de](mailto:meilo@mr-momentvm.de)

☎ +49 151 200 90 232



© 2026 Momentvm – Meilo Runge Burzlaff.  
Alle Rechte vorbehalten.