

# AUFTRITT, PRÄSENZ und WIRKUNG für FRAUEN in der POLITIK von Birgit Oswald und Sandra Luger

---

Das vorliegende Seminarangebot stellt eine „Co-Produktion“ von Birgit Oswald und Sandra Luger dar und zeichnet sich durch die Verschränkung von gesellschafts-politischer Auseinandersetzung, politischem Alltag und Theaterarbeit aus.

## **TRAINERINNEN**

### **Birgit Oswald**

absolvierte ihre Matura und Schauspielausbildung Wien. Danach war sie 20 Jahre lang in der Schweiz und Deutschland an verschiedenen Theatern (Bern, Hamburg, Ulm, Konstanz, ...) als Schauspielerin tätig. Seit 15 Jahren führt sie auch Regie und leitet Theatertrainings und Workshops im In- und Ausland. Sie arbeitet mit Amateurtheatergruppen in Linz, Hamburg und Wien und ist Gründerin von KiSS Kinder- u. Jugendschauspieltraining und dem SommerKinderTheater Perchtoldsdorf. Als Trainerin arbeitet sie mit Schwerpunkt Präsentation, Körper- u. Gesamtausdruck für Firmen, Einzelpersonen, Lehrer und begleitet Teams/Gruppen.

### **Mag. Sandra Luger**

ist ausgebildete Erwachsenentrainerin, Coach und eingetragene Zivilrechtsmediatorin mit Schwerpunkt Familienrecht und Wirtschaftsmediation. In ihrer Diplomarbeit im Rahmen ihres Betriebswirtschaftsstudiums auf der Wirtschaftsuniversität Wien setzte sie sich mit Berufslaufbahnen von Frauen im österreichischen Nationalrat auseinander. Selbst war sie als gewählte Mandatarin im Gemeinderat der Stadtgemeinde Mödling jahrelang tätig. Nun ist sie einerseits als Wirtschaftstrainerin, Team- und Konfliktcoach und andererseits als Trainerin für Menschen aller Altersstufen, die Auftritte im schulischen und beruflichen Kontext meistern müssen tätig.

## **PRÄSENZ STÄRKEN – WIRKUNG ERZIELEN**

Das Seminar soll Frauen, die bereits in der Politik aktiv sind oder dies in absehbarer Zeit werden wollen, dazu befähigen einen sicheren Auftritt in der Öffentlichkeit zu erlangen.

Durch Auseinandersetzung mit frauenpolitisch relevanten Themen wird das Bewusstsein der eigenen Rolle als Frau in der Politik gestärkt und ein profundes Basiswissen über gesellschaftspolitische Zusammenhänge geliefert.

Durch politikspezifische Rollenspiele und deren Reflexion wird aktiv an der eigenen Präsenz gearbeitet. Ergänzt wird der Lerneffekt hier durch zahlreiche Beispiele und Übungen aus der Theaterarbeit.

In anerkennendem Umfeld mit individuellem Feedback stärken wir den Auftritt der Teilnehmerinnen. Charisma, Körperlichkeit, Stimme, alles „Sinnlich-Erfassbare“ einer Person bei ihrem Auftritt spielt mindestens eine genauso große Rolle, wie der Inhalt, den diese vermitteln will.

Gerade für Frauen im politischen Umfeld ist es wichtig „SELBST-BEWUSST“ aufzutreten. Was heißt das überhaupt? Jeder Mensch ist ein „Gesamtkunstwerk“ – und hat daher seine Stärken und Schwächen. Mit den Mitteln des Theaters können wir uns unserer selbst besser bewusst werden. Ziel des Seminars ist es, sich selbst näher zu kommen.

- Wie komme ich authentisch und unverkrampft „rüber“?
- Wie helfe ich mir selbst, wenn ich vor oder während eines Vortrages merke, dass mir „alle Felle wegschwimmen“?
- Wie kann ich mit Stimme und Atem in kurzen Übungen mich selbst vorbereiten, erden und meinen Spaß am Reden finden?
- Wie kann ich Wirkung erzielen, das Gehör der Anderen erreichen und meinen Inhalt so präsentieren, dass ihn die Anderen gut aufnehmen können?

Mit den Mitteln des Improvisationstheaters werden in kleinen Rollenspielen mit Humor die individuellen Stärken der Teilnehmerinnen hervorgehoben. Durch Atem-, Stimm-, Sprech-, und Entspannungsübungen, die Geist und Seele stärken gewinnen die Teilnehmerinnen Sicherheit im Umgang mit ihrer politischen und gesellschaftlichen Außenwelt.

Das Seminar wird im Block für 2 ganze Seminartage angeboten. Eine mögliche Variante ist auch Freitagabend bis Sonntagnachmittag.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot!

**Birgit Oswald und Sandra Luger**

---

**Kontaktdaten**

Birgit Oswald  
Zedlitzgasse 11  
1010 Wien  
www.birgit-oswald.de

**Information und Angebot:**

Mag. Sandra Luger  
Schulweg 8/10/6  
2340 Mödling  
0699/10181221  
[office@sandra-luger.at](mailto:office@sandra-luger.at)  
[www.sandra-luger.at](http://www.sandra-luger.at)