

Katrin Loch

EXPERTIN FÜR

MUT, SELBSTWERT UND MENTALE STÄRKE

A portrait of Katrin Loch, a woman with dark hair pulled back, smiling warmly. She is wearing a dark blazer over a light-colored top with a blue patterned scarf. The background is white.

Katrin Loch

weiß, wie sich Redeangst und Unsicherheiten anfühlen – sie ist einst aus ihrem eigenen Referat geflohen. Die Angst vor dem Urteil anderer war zu groß, der eigene Selbstwert zu klein. Doch sie hat sich verändert: mit Techniken aus dem Mentaltraining, Körperarbeit und einem neuen Selbstbild. Heute steht sie souverän auf der Bühne – und wird 2026 im Katalog der **TOP100 Excellent Speakers** gelistet.

Ihre Geschichte zeigt: Mut ist kein Talent. Mut ist trainierbar. Und genau das gibt sie heute weiter – mit Klarheit, Empathie und einer Präsenz, die bleibt.

- ☞ Mut kann man lernen.
- ☞ Selbstwert kann wachsen.
- ☞ Präsenz kann trainiert werden.

[JETZT ANFRAGEN](#)



VON MASSIVER REDEANGST ZUM SOUVERÄNEN BÜHNENAUFTRITT

🎤 „Bühne“ steht hier sinnbildlich – für jeden Moment, in dem wir sichtbar werden.

Ob Meeting, Kundengespräch oder spontanes Wort in der Runde: Wer sprechen muss, steht auf einer inneren Bühne. Es geht also nicht um Show, sondern um Präsenz.



DIE VERBORGENEN MILLIONEN

Was mangelnde Kommunikation Ihr Unternehmen kostet

🚫 Gute Ideen bleiben unausgesprochen – aus Unsicherheit.

💡 Kundengespräche scheitern – wegen fehlender Klarheit & Präsenz.

🕒 Projekte stocken – durch Missverständnisse & Kommunikationslücken.

📊 Die Folgen:

- 26.000\$ Produktivitätsverlust pro Jahr – pro Mitarbeitendem, verursacht durch ineffektive Kommunikation (Holmes Report)
- +25 % Projektverzögerung durch Kommunikationsprobleme – mit massiven Mehrkosten (Project Management Institute)

Diese stillen Barrieren kosten Unternehmen Millionen – jedes Jahr.

🚀 Höchste Zeit, das zu ändern.

👉 Investieren Sie in die Kommunikationskraft und das Selbstvertrauen Ihrer Teams.

👉 Mit Bühnenmut lösen Sie Blockaden – sichtbar, spürbar, wirksam.

Lassen Sie das Potenzial in Ihrem Unternehmen nicht ungenutzt - stellen Sie jetzt unverbindlich Ihre Anfrage.



[JETZT ANFRAGEN](#)





- **77%** der Menschen erleben mindestens gelegentlich Angst vor öffentlichen Auftritten. Dies betrifft nicht nur große Bühnen, sondern jeden Moment, in dem Sichtbarkeit gefordert ist – von Meetings bis zu Kundengesprächen.
- **75%** fürchten sich vor der Bewertung durch andere. Diese Angst kann Kreativität blockieren und dazu führen, dass wertvolle Ideen nicht geteilt werden

- **80%** erleben körperliche Stresssymptome in solchen Situationen. Das kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und erhöhtem Stresslevel im Team führen.
- **75%** fürchten sich vor der Bewertung durch andere. Diese Angst kann Kreativität blockieren und dazu führen, dass wertvolle Ideen nicht geteilt werden
- **Mehr als zwei Drittel (über 66%)** geben an, durch Redeangst beruflich zurückgehalten zu werden. Dies bedeutet verpasste Aufstiegschancen für Ihre Talente und eine Bremse für die Entwicklung Ihres Unternehmens.
- **94%** wünschen sich Sicherheit im Auftreten , während **64%** der Menschen ihre Redeangst als Hindernis für beruflichen Erfolg empfinden.
- **Hier liegt ein enormes Potenzial, das in vielen Unternehmen ungenutzt bleibt.**

BIS ZU 75 %

- der Menschen erleben Redeangst in unterschiedlicher Intensität.
- Die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit wird als eine der häufigsten sozialen Ängste weltweit eingestuft.
- Personen mit Redeangst berichten von vermindertem Selbstvertrauen, geringerer beruflicher Leistungsfähigkeit und verpassten Chancen.

Redeangst wirkt sich negativ auf Selbstvertrauen und berufliche Leistung aus. Mit gezieltem Bühnenmut-Coaching kann diese Angst wirksam reduziert werden.



WAS UNTERNEHMEN MIT KATRIN LOCH GEWINNEN



Katrin Loch vereint persönliche Transformation mit Business-Kompetenz. Sie hat selbst ein Unternehmen aufgebaut und erfolgreich verkauft – und kennt die Herausforderungen von innen: Führung, Kommunikation, Sichtbarkeit, Kund:innenkontakt.

Mit ihren Vorträgen und Workshops bringt sie Teams und Führungskräfte in ihre Wirkung – praxisnah, klar und nachhaltig.

- **Fachlich fundiert:** Methoden aus Mentaltraining, Embodiment und Neurokommunikation
- **Langjährige Expertise:** In zahlreichen Unternehmen, auf Bühnen und in Workshops
 - **Wirksam:** Sofort umsetzbar – mit messbarer Veränderung in Selbstbild, Kommunikation und Auftreten
 - **Verbindlich:** Authentisch, klar, wertschätzend – kein Showformat, sondern echte Entwicklung



WAS KUND:INNEN SPÜREN – UND WARUM ES ZÄHLT



VERTRAUEN, DAS BLEIBT

Kund:innen entscheiden selten nur nach Leistung – sondern nach Gefühl.
Wer sich traut, echt zu sein, baut Beziehungen, keine Abhängigkeiten.



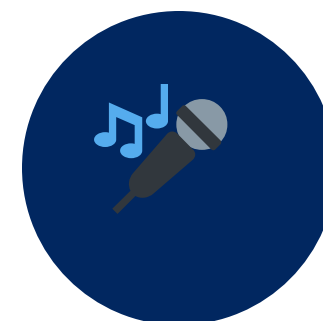
KLARERE KOMMUNIKATION – INTERN WIE EXTERN

Mitarbeitende sprechen deutlich, verständlich und auf den Punkt – auch gegenüber Kund:innen.
Das schafft Effizienz und Vertrauen.



MEHR PRÄSENZ IM KUNDENKONTAKT

Souveräne Mitarbeitende wirken glaubwürdig, verbindlich und kompetent.
Kund:innen spüren Sicherheit – und fühlen sich besser betreut.



PROFESSIONELLER AUFTRITT

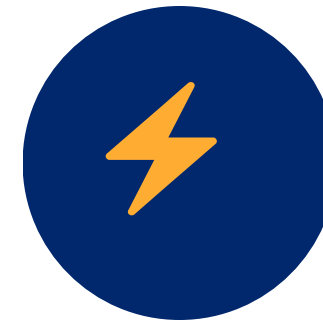
Ob Messe, Kundentermin oder Pitch: Wer souverän spricht, strahlt Kompetenz aus. Vertrauensvolle Kommunikation steigert die Abschlusswahrscheinlichkeit im Vertrieb um bis zu 42 %. (Trusted Advisor Associates / McKinsey)

VON INNEN STARK: SO ENTFALTET BÜHNENMUT SEINE KRAFT IM UNTERNEHMEN



PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT IM TEAM

Wer keine Angst vor Bewertung hat, kann kreativ,
mutig und lösungsorientiert arbeiten



WENIGER MENTALE BLOCKADEN, MEHR ENERGIE

Ständige Selbstzweifel kosten Kraft.
Bühnenmut befreit – und setzt Ressourcen
frei.



KONSTRUKTIVERE MEETINGKULTUR

Menschen reden nicht mehr um den heißen
Brei. Sie sprechen klar, ehrlich – und mit
Haltung. Das spart Zeit und schafft Fokus.



PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT IM MITEINANDER

Vertrauen entsteht, wenn niemand Angst hat,
bewertet zu werden. Das stärkt Teams.

DARUM LOHNT SICH
Bühnenmut
FÜR IHR UNTERNEHMEN

Kommunikationskompetenz steigern

 +25 % Produktivität
laut Harvard Business Review

Führungskompetenz verbessern

 +50 % mehr positive Bewertungen
laut CCL

Selbstbewusstsein & Resilienz stärken

 -31 % weniger Burnout
laut APA

Mitarbeiterzufriedenheit & Bindung erhöhen

 +21 % höhere Bindung
laut Gallup-Studie

Lampenfieber reduzieren

 +40 % bessere Präsentationsleistung
laut Journal of Occupational Health Psychology

80 %

des ersten Eindrucks entstehen durch Vertrauen, nicht durch Fachwissen.

(Harvard Business Review, 2013)

- ◆ Unsicheres Auftreten wirkt schnell wie Inkompetenz – auch wenn sie nicht fehlt.
- ◆ Wer nicht souverän wirkt, schafft Misstrauen – bei Kund:innen, im Team, bei Entscheider:innen. Unsicherheit kostet Geschäftsabschlüsse!

👉 Bühnenmut schafft Präsenz, Klarheit und Verbindung.

Und die entscheiden über Erfolg – intern wie extern.

25 %

mehr Produktivität in Teams mit klarer, vertrauensvoller Kommunikation.

(Quelle: McKinsey & Company)

- ◆ Wer sich zeigt, bringt sich ein – mit Ideen, Verantwortung und Präsenz.
 - ◆ Souverän auftretende Mitarbeitende stärken Teamdynamik, Entscheidungsqualität und Innovation.
- 👉 Bühnenmut fördert Selbstvertrauen – und damit messbaren Unternehmenserfolg.

BÜHNENMUT IN IHR
UNTERNEHMEN HOLEN



DURCH *Bühnenmut* WEG VON:

Verstecken und
Vermeiden



Mutigem,
souveränem und
authentischem
Auftreten



Selbstzweifeln &
negativem Selbstbild



Bewusstem
Erkennen und
Aufbrechen
limitierender
Glaubenssätze



Unkontrollierten Stress-
und Angstreaktionen



Effektiver
Regulierung von
Körpersignalen
und Lampenfieber



Unsicherem
Auftreten &
Zurückhaltung



Stärkung des
Selbstwertgefühls
und klarer
Positionierung



SO HOLEN SIE *Bühnenmut* IN IHR UNTERNEHMEN:

Impulsvortrag

„Bühnenmut stat Redeangst“

- ✓ Dauer: 45-60 Minuten
- ✓ Für: Teamtage, Führungskräfteveranstaltungen, Konferenzen
- ✓ Format: Inspirierender Mutmacher-Vortrag mit Tiefgang
- 📌 Inspirierender Einstieg ins Thema Selbstwert, Präsenz und Sichtbarkeit.

Workshop

- ✓ Halb- oder ganztägig
- ✓ Fokus: Frauen im Unternehmen, die mehr Präsenz wollen
- ✓ Themen: Selbstbild, Nervensystem, Stressregulation und Körpersprache
- 📌 Ein geschützter Raum, in dem Frauen mutig neue innere und äußere Präsenz erproben – jenseits von Perfektion.

Einzelcoaching

- ✓ Persönlich oder online
- ✓ Für Führungskräfte und introvertierte Talente
- ✓ Individuelle Begleitung, gezielte Vorbereitung, tiefe Transformation
- 📌 Der persönlichste Weg raus aus der Angst – hin zum souveränen und authentischen Auftreten.

DAS SAGEN ANDERE:

Deutliche Unterschiede

Katrin's Energie auf der Bühne ist unglaublich, sie hat eine großartige Bühnenpräsenz und reißt die Zuschauer mit. Sie gibt viele kleine Dinge mit, die man sofort anwenden kann und die eine große Wirkung haben. Jedes Unternehmen kann nur profitieren, wenn die Mitarbeiter positiver gestimmt sind, liebevoller mit sich selbst und dadurch auch miteinander umgehen.

Michael Klose
Asset Manager - Swiss Life

Nachhaltige Wirkung

Sie hat mich nicht nur mich mit ihrem Vortrag sehr berührt, sondern auch viele wertvolle Tipps mitgegeben. Katrin ist ganz klar für die Bühne geboren, soviel ist sicher. Die innerliche Zufriedenheit, die sie ausstrahlt, inspiriert sehr und sie hat die Fähigkeit, dies an ihre Zuhörer weiterzugeben. Sie vermittelt auch komplexe Inhalte für jeden verständlich und anwendbar, ich konnte jede Menge mitnehmen.

Annette Hagedorn
stellv. GL - FOM München

Kurzweilig und inspirierend

Katrin Loch hat im November 2024 im Tagungshotel Lufthansa Seeheim einen sehr erfrischenden und inspirierenden Vortrag gehalten. Mit ihrer Art hat sie es geschafft, alle anwesenden Teilnehmerinnen (und einen Teilnehmer) auf ihre Reise mitzunehmen und den Vormittag sehr kurzweilig zu gestalten. Vielen Dank liebe Katrin. Jederzeit gerne wieder.

Natascha Diller
Assistentin der Geschäftsführung -
Lufthansa Seeheim GmbH

Verbessertes Mindset

Katrin's Vortrag hat deutlich Wirkung gezeigt. Ihr eigener Weg hat mich sehr inspiriert und Ihre Tipps zeigen große Wirkung: Mein Auftreten Geschäftspartner gegenüber hat sich merklich verbessert, ich fühle mich selbstsicherer und wesentlich klarer.

Silvia Stro-Endlicher—
Münchener Steuerfachtagung

HSE24



Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Lufthansa

JETZT ANFRAGEN



Selbstwert

entsteht nicht durch Applaus von außen –
sondern durch

Anerkennung

von innen.

Wer sich traut, sich zu zeigen, beginnt, sich
selbst zu feiern.

Stellen Sie sich vor, was möglich wird,
wenn Ihre Mitarbeitenden diesen Mut
finden.

Wenn aus Zurückhaltung Klarheit wird.
Wenn Teams sich zeigen – und verstanden
werden.

Bühnenmut verändert, wie Menschen
kommunizieren, führen und
zusammenarbeiten.



Bühnenmut

IST KEIN “NICE-TO-HAVE”!

Es ist der entscheidende Unterschied zwischen funktionierender Kommunikation – und echter Wirkung. Zwischen guten Mitarbeitenden – und sichtbaren Talenten.

- ☞ Für souveränes Auftreten, mehr Selbstvertrauen und klare Kommunikation.
- ☞ Sofort umsetzbar und mit nachhaltiger Wirkung.



love yourself.

LOVE YOUR LIFE.



**“Willst Du?
Dann trau Dich!”**

[JETZT ANFRAGEN](#)



Katrin Loch



JEDE BÜHNE ZÄHLT. OB VOR KUND:INNEN, IM TEAM ODER AUF DEM PODIUM

LAMPENFIEBER UND UNSICHERHEIT WAREN GESTERN.
SICHERN SIE SICH NOCH HEUTE

Bühnenmut

FÜR IHR UNTERNEHMEN!

[JETZT ANFRAGEN](#)





*"Katrin Loch
kann reden."*

Süddeutsche Zeitung

*"Ihr
Charisma
steht dem von Hilary
Clinton in nichts nach."*

Dora Bakoyannis





**Manchmal fehlt nur ein Puzzlestück
– und plötzlich wirkt alles.**

**Nicht Fachwissen. Sondern Mut.
Präsenz. Selbstwert.**

Bühnenmut

**schafft die Souveränität, die im
Unternehmen den Unterschied
macht.**

[JETZT ANFRAGEN](#)

