

# LUTZ HERKENRATH

*Wirken kommt vom Selbst*



Als Schauspieler wurde ich zum Coach.

Als Coach wurde ich zum Speaker.

In der Kombination ist es ein großes Glück für mich.

Meine Vorträge handeln von dem, was ich kenne:

Ausstrahlung, emotionale Intelligenz, Wandel und Durchsetzungsstärke.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf den nächsten Seiten.

Herkenrath LIVE GmbH, Telefon 040 24 888 198  
Zassenhausweg 122, 22589 Hamburg  
kontakt@lutzherkenrath.de, [www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de)



# VERÄNDERUNGEN IN UNTERNEHMEN

## Den Wandel gestalten. Statt leiden.

Alles ändert sich - ständig. Und das Tempo wird immer schneller. Was machen wir instinktiv? Wir halten fest, bremsen, wollen uns dem nicht stellen. Die Scheu vor Veränderung ist fest in uns allen verankert, ungeachtet der Hierarchiestufe, auf der wir uns befinden.



Klar ist auch: Wer etwas zu verlieren hat, bremst stärker.

Nicht immer haben wir wirklich die Wahl, ob wir uns wandeln wollen. Aber: Wir dürfen uns aussuchen, wie wir uns wandeln. Stillstand war schon für viele Firmen ungesund, doch überstürzte Veränderungen, noch dazu mit stetig steigendem Druck, das geht nach hinten los!

Die zentralen Fragen lauten: Was müssen und können wir tun, wenn wir das heil überstehen wollen? Wie können wir uns in einem gesunden Tempo wandeln? Wie können wir die Zögerlichen mitnehmen? Und wie können wir mit unserer eigenen Angst umgehen?

In diesem Vortrag geht es um sehr persönliche Antworten.

Lutz Herkenrath vergleicht seine Erfahrungen als Schauspieler mit der Wirklichkeit in Unternehmen und stellt spielerisch überraschende Zusammenhänge her.

- **Wir können nicht etwas Neues lernen und dabei gleichzeitig gut aussehen.**
- **Entdecke den Anfängergeist neu!**
- **Nur wer die Freiheit hat, Nein zu sagen, kann auch Ja sagen.**

*„Ich bedanke mich bei Ihnen für den kurzweiligen, interessanten, höchst Informativen und darüber hinaus sehr inspirierenden Vortrag. Ihre ungezwungene Vortragsweise – natürlich durch Ihr schauspielerisches Talent unterstützt – hat uns sehr imponiert. Die Beispiele haben sich nachhaltig in unser Gedächtnis gebrannt und auf der Heimfahrt zu interessanten Diskussionen und praktizierbaren Handlungsweisen geführt.“*  
**Gerald Barth, Volksbank Kraichgau Wiesloch-Sinsheim eG**

*„Ich muss jetzt noch schmunzeln, wenn ich an Ihren Vortrag denke. Wie spielerisch Sie uns ganz fundamentale Dinge erklärt haben, wie einfach verständlich und die Zeit verging wie im Rausch. In dieser Konstellation für mich bis jetzt einzigartig. HERZLICHEN DANK!“*  
**Annett Scheel**

*„Es ist nur wenigen Menschen bestimmt, den Fokus einer Sache so scharf zu bündeln. Für ein derart komplexes Thema haben Sie knapp eine Stunde referiert und gleichzeitig alles gesagt was wichtig ist. Die Art und Weise wie Ihr Vortrag aufgebaut war finde ich sehr „hirngerecht“. Vielen Dank für dieses Erlebnis ...“*  
**Maik Köhler, Sparkasse Vogtland**

# IHR BAUCH WEISS MEHR ALS SIE DENKEN!

## Der Elefant und sein Reiter

Wer ist in Ihrem Leben eigentlich der Bestimmer? Sie? Aha. Und wer ist „Sie“? Ihr Verstand? Das hätte er wohl gerne. Tatsächlich hat der Verstand nicht wahnsinnig viel zu sagen, auch wenn er da wahrscheinlich gleich widersprechen wird. Nehmen Sie's nicht persönlich! Das geht uns allen so. Wir denken, wir sind vernunftgesteuert, doch unsere Gefühle bestimmen jede Entscheidung.



Unser Verstand ist vergleichbar mit einem Reiter. Er ist analytisch stark und kann strategisch denken. Dieser Reiter sitzt auf einem riesigen Elefanten. Der hat nur zwei Ziele: Schmerzen vermeiden und Freuden vergrößern. -

Wer wird wohl auf Dauer bestimmen, wohin die Reise geht?

Hinterher bastelt sich der Verstand eine Begründung, warum wir uns so und nicht anders entschieden haben. Ist doch logisch, das muss doch so! – Nee, muss es nicht. Das wahre Motiv für unsere Entscheidung ist meistens ganz anders. Wenn wir uns darüber klar werden, wird unser Leben entspannter und wirkungsvoller. Unsere Beziehungen werden harmonischer und konstruktiver.

Unsere Gefühle sind ein wunderbarer Navigator – setzen wir sie sinnvoll ein! Ein Mensch, der im wahren Einklang mit seinen Gefühlen lebt, ist buchstäblich nicht mehr zu stoppen.



Dieser Vortrag entführt Sie mit Humor, Spielwitz und verblüffenden Einsichten in die Welt des Schauspiels. Sie bekommen inspirierende Bilder und konkrete Handlungsempfehlungen für die Bühnen Ihres Lebens.

- **Wir haben uns längst entschieden, bevor wir anfangen zu denken.**
- **Wir sind alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge.**
- **Wir glauben Körpersprache mehr als Worten.**

*„Sie haben bei der Bewertung durch die Konferenz-Teilnehmer mit unglaublichen 98 von hundert möglichen Punkten den ersten Platz unter allen Vorträgen abgeräumt. Respekt. Das ist eine absolute Spitzenbewertung – die wir mehr als nachvollziehen können. Gratulation dazu und herzliche Grüße.“*

**Prof. Gregor Daschmann,  
Trendkonferenz forum!XRM**

*„Ihr Vortrag gestern war total inspirierend und ging mir stellenweise unter die Haut. Wie es Ihnen gelungen ist, mir auf charmante Art und Weise in Sachen Führung, Management und auch Kindererziehung neue Impulse zu geben, beeindruckt mich auch noch am Tag danach. Ich bedanke mich für die tolle Stunde.“*

**Christian Schuhmacher,  
ENTEGA Energie GmbH, Darmstadt**

*„Auch mehrere Wochen nach Ihrem Auftritt bei uns sind Ihre Botschaften präsent, prägnant und nachhaltig! Sie haben bei uns im Unternehmen bereichs- und hierarchieübergreifend wertvolle „Hilfestellung“ für den Umgang mit sich selbst und den Kollegen geleistet. Sie haben uns persönlich und als Unternehmen mit Ihren Aussagen bewegt. Danke...!“*

**Vicky Giourga, HSE 24 GmbH**

## VERTRAUEN SCHAFFEN – MENSCHEN ERREICHEN

# Ich bin. Also wirke ich.



- Kommunikation hat immer einen Subtext.
- Jede innere Haltung bewegt sich äußerlich sichtbar.
- Auf Augenhöhe gehen heißt, die Menschen zu erreichen.

Wie entsteht Vertrauen? Und wer entscheidet, ob wir es bekommen?

Wir machen uns nur selten klar: Vertrauen kann uns nur geschenkt werden. Es ist für denjenigen, der um Vertrauen wirbt, ein passiver Vorgang. Also, was können wir tun, damit uns das Vertrauen tatsächlich gegeben wird? Unsere Wirkung – und um die geht es hier – hängt viel mehr davon ab, wie wir etwas sagen, als was wir sagen.

Wir alle spüren es, wenn wir Menschen zuhören: Verspannung wirkt abstoßend, Entspannung wirkt anziehend. Das gilt auf der Bühne wie im richtigen Leben.

Wie können Sie sich nun in wichtigen Situationen, wenn „es drauf ankommt“, entspannen? Es geht ja schließlich um viel für Sie! Die Antwort ist naheliegend und erfordert doch viel Mut: Werden Sie persönlich! Da sind Sie schließlich zuhause.

Das macht Sie für Ihr Gegenüber emotional erlebbar. Und das schafft Vertrauen.

Alle Menschen wollen mit Menschen zu tun haben, nicht mit Funktionen. Seien Sie Sie selbst! Kopien gibt es schon genug. Denn Wirken kommt vom Selbst.

*„Das Publikum hing förmlich an Ihren Lippen und Ihrer Person. Je länger Sie uns mit viel Tiefgang, Witz, Einfühlungsvermögen und Humor den Spiegel vorhielten; je mehr Sie in Bildern und Geschichten sprachen, desto stärker arbeitete es in mir. Gedanken, Erinnerungen und Emotionen kamen hoch und fuhren Karussell mit mir. Fakten so bildhaft aufzuzeigen, dabei aufrütteln ohne zu verletzen, Wege aufzeigen, Mut machen und das Ganze mit einer Professionalität, die so wirkt, als hätten Sie den Abend gerade mal eben so aus dem Ärmel geschüttelt. Einfach toll.“*

*Carola Sobottka, Neuenburg*

*„Vielleicht der beste Vortrag, den ich je gehört habe. ALLES für mich relevant. Vielen Dank!“*

*Andreas Faulstich, Hannover*

*„Noch immer stehe ich völlig im Feuer der Begeisterung Ihres Vortrages. Vielen Dank für diesen fantastischen Abend! Mit Charme, Witz und natürlich Ausstrahlung haben Sie uns eine tolle, kurzweilige, interessante Zeit beschert.“*

*Marion Latus, Gifhorn*

# STRATEGIEN FÜR MEHR DURCHSETZUNGSVERMÖGEN

## Böse Mädchen kommen in die Chefetage

Viele Frauen sind zu höflich, lange zu freundlich und zu selbstkritisch. Viele Männer sind zu macht- und statusorientiert. Beides hat Gründe, beides führt nicht immer zum Erfolg.

Frauen sind in der Regel besser ausgebildet, multitaskingfähiger, mit höherer Sozial-Kompetenz ausgestattet, empathiebegabter und weniger statusfixiert als ihre männlichen Kollegen. Und in den Chefetagen der Unternehmen kommen Frauen nach wie vor – wenn überhaupt – dann nur im einstelligen Prozentbereich vor. Gibt es da vielleicht irgendeinen Zusammenhang?

Woran liegt das offensichtliche Ungleichgewicht? Sind es nur die „bösen“ Männer mit ihren Seilschaften, die die Frauen verhindern und nicht nach oben kommen lassen? Was leistet sich Frau selbst, um durch innere Sabotage und vermeintliche Selbstgenügsamkeit ihren Karrieresprung zu vereiteln? Was hat es mit der berühmten gläsernen Decke auf sich? Und wo bleiben eigentlich bei allem die Männer?



Als Mittler zwischen den Welten schildert Lutz Herkenrath auf humorvolle, treffende Weise die Regeln der männlichen Machtkämpfe.

Er verrät, wie Frauen sich darin behaupten können, ohne sich zu verbiegen und warum Wut eine großartige Energiequelle sein kann.

Ein leidenschaftliches Plädoyer für mehr Durchsetzungsstärke im Beruf, konstruktive Auseinandersetzungen,

mehr positive Aggression im (Berufs-)Alltag und den entspannten spielerischen Umgang mit Konflikten.

- **Status geht vor Inhalt. Immer.**
- **Wut ist eine gute Energiequelle.**
- **Opferland ist abgebrannt.**

*„Ich bin nachhaltig beeindruckt. Ich habe schon viele Vorträge und Seminare zu ähnlichen Themen besucht. Sie schaffen es, das Thema wirklich auf den Punkt zu bringen. Tausend Dank für die Anregungen und Ihren natürlichen, von Herzen kommenden Vortrag. Machen Sie weiter so.“*

**Maria Claussen**

*„Ihr Vortrag gestern Abend hat mich dermaßen beeindruckt, dass ich froh war, eine Zeit lang alleine im Auto sein zu können, weil ich mich und meine Stimme nicht im Griff hatte.*

*Der Abend hat mich in allem, was ich bisher gemacht habe, bestätigt. Ihre Vorstellung war inhaltlich und darstellerisch ein Genuss – auf diesem Weg ein ganz besonderes Dankeschön.“*

**Eva Stelzer, Aachen**

*„Vielen Dank für den lustigen, anregenden, nachdenklich machenden und informativen Abend. Wir haben in jeder Minute – und 90 Minuten waren eindeutig zu schnell verfliegen – aufmerksam Ihren Ausführungen gelauscht.“*

**Martina Cieplik, Aachen**



# Gänsehautmomente

Mit 16 Jahren habe ich meinen ersten richtigen Auftritt.

Ich bin in der Theater-AG. Bei der Schultheaterwoche dürfen wir unser Stück **Mannomann** in den Lübecker Kammerspielen aufführen. Es gibt Requisiten, einen Beleuchter und einen Menschen, der hinter der Bühne alles koordiniert. Ich lerne, dieser Mensch heißt Inspizient. So ist das also bei den Profis.

Schon bei der Probe spüre ich ein unglaubliches Kribbeln: 200 Sitzplätze; und die werden heute Abend bis auf den letzten Platz gefüllt sein. Dann geht der Vorhang auf und die Vorstellung beginnt ... nur fliegen kann noch schöner sein. Nach der Vorstellung sitze ich völlig geflasht beim Italiener. Mir wird klar: Ich muss auf die Bühne!

## Vom Handicap zum Markenzeichen

Erste Station: Schauspielschule in München. Ziemlich schnell bekam ich massive Stimmprobleme, wurde sehr oft heiser. Berufsfährdend für jemanden, der mit seiner Stimme arbeiten will!

Sehr, sehr viel Stimmbildung (insgesamt 10 Jahre) half mir, mit meiner Stimme besser umzugehen und so wurde aus dem Handicap ein Markenzeichen. Meine Stimme wurde unverwechselbar und damit sehr attraktiv fürs Radio. Weit über 500 Hörspiele und Hörbücher sind inzwischen mit meiner Mitwirkung entstanden.

Nach dem Ende meiner Ausbildung begab ich mich auf „Ochsentour“. Sieben Jahre Stadt- und Staatstheater in Neuss, Münster und Bremen im festen Engagement. Klassiker, Gegenwartstücke, Boulevardtheater, Kinderstücke und Musicals, es war alles dabei. Und eine gute Schule!

## Das Fernsehen – eine neue Welt

1992 begann meine Karriere im Fernsehen. Zwei Serienjahre **Sonntag & Partner** an der Seite von Christian Quadflieg. Meine Rolle wurde erfreulicherweise von Folge zu Folge immer größer, quasi von der Sättigungsbeilage zum Juniorsteak. Danach bekam ich viele Angebote: **Tatort**, **Polizeiruf 110**, Episodenrollen in vielen Serien, mehrere Kinofilme und die Titelrolle im Actionthriller **Operation Noah**. Insgesamt habe ich bis heute über 280 Filme gedreht.





Ich durfte pingelige Amtsschimmel, bedrohliche Bombenleger, fanatische Nazis und gebrochene Intellektuelle spielen.



Ab 2000 spielte ich in **Ritas Welt** den fiesen Supermarkt-Chef von Gaby Köster. Der Erfolg dieser Serie hat uns alle überrascht: Mit bis zu 6,5 Mio. Zuschauern waren wir die dritterfolgreichste Sendung im deutschen Fernsehen. Mit dem Grimme Preis, dem deutschen Fernsehpreis und dem deutschen Comedy-Preis haben wir so ziemlich alles abgeräumt, was mit diesem Format zu holen war. Gänsehaut-Energie!



### **Wie? Ich? Trainer?**

2005 fragte mich ein Trainerkollege, ob ich sein gut gebuchtes Seminar **Die Peperoni-Strategie** übernehmen wolle: „Du kannst das!“, sagte er zu mir. Entsetzt lehnte ich ab: „Manager bespaßen – das brauche ich so nötig wie Kopfschmerzen!“ Nur seiner Hartnäckigkeit ist es zu verdanken, dass ich dann doch zusagte, mir das einmal anzuschauen. Ich war von Anfang an

fasziniert, wie bei meinem ersten Bühnenauftritt.

Die gleichen Menschen, die im Flieger neben mir so verschlossen gewirkt hatten, erlebte ich im Seminar ganz anders: Aufgeschlossen, neugierig, bereit, etwas zu riskieren und Neues zu entdecken.



### **Trainings geben? – Ja, ich will!**

Mit klopfendem Herzen sagte ich ein Probeseminar zu – und erkannte, dass ich für diese Tätigkeit 20 Jahre lang gelernt hatte ohne es zu wissen. Gänsehaut pur! Und der Grundstein für ein völlig neues Berufsfeld. Das Feedback war verblüffend positiv und so ging es weiter. Bis jetzt durfte ich mehr als 500 Seminartage geben. Und bin nach wie vor von der Möglichkeit fasziniert, Menschen bei den entscheidenden Fragen im Leben zu begleiten.

Im Laufe der Jahre sind neben der **Peperoni-Strategie** weitere Seminarformate dazugekommen, unter anderem **Böse Mädchen kommen in die Chefetage** und **Ich bin. Also wirke ich.**

### **Und jetzt wieder auf die Bühne, aber anders.**

Keynotes und Impulsvorträge zu meinen Seminar-Themen **Change**, **emotionale Intelligenz**, **Ausstrahlung** und **Durchsetzungsstärke** kamen 2010 hinzu. Seitdem kann ich mein Potential voll entfalten. Der Schauspieler und der Coach in mir laufen zur Hochform auf und haben eine gute Zeit miteinander.

Was für ein großes Glück und Geschenk, dass ich gleich drei Berufsfelder im Laufe meines Lebens entdecken durfte, die mich erfüllen und für die ich brenne. Den Speaker, den Schauspieler und den Coach. Mehr Gänsehaut geht eigentlich nicht.