

DEIN
SPEAKER
KONGRESS
HANDBUCH



HALLO!

Herzlich willkommen zum Speaker Kongress Handbuch!
Es freut mich sehr, dass du hier bist.

In diesem Kompendium findest du die 10 prägnantesten Aussagen unserer inspirierenden Sprecher – Essenzen ihrer Expertise, Lebensweisheit und persönlichen Erfahrungen. Diese Kernaussagen sollen dir als kraftvolle Impulse dienen, neue Perspektiven zu entdecken, dein Leben zu bereichern und deinen eigenen Weg zu mehr Erfüllung und Liebe zu ebnen. Lass dich von den Worten unserer Speaker motivieren und finde in ihren Botschaften den Mut, authentisch deinen Pfad zu gehen.

Ich wünsche dir eine bereichernde und inspirierende Zeit!

Tobias

DAGMAR SPANTZEL

1. **Transformation beginnt mit einer Entscheidung.** Niemand muss sich verändern, aber wer es will, öffnet die Tür zu mehr Erfüllung.
2. **Erkenne deine Einzigartigkeit.** Dein Weg ist individuell – folge deinem eigenen Rhythmus.
3. **Richte den Scheinwerfer nach innen.** Wahre Veränderung beginnt, wenn du neugierig und liebevoll auf dich selbst schaust.
4. **Blockaden sind keine Hindernisse,** sondern Einladungen zum Wachstum. Was dich herausfordert, bringt dich weiter.
5. **Dein Denken formt dein Leben.** Ändere deine Perspektive, und deine Welt verändert sich mit dir.
6. **Mut ist der Schlüssel zur Veränderung.** Wer sich selbst ehrlich begegnet, entdeckt ungeahnte Möglichkeiten.
7. **Selbstliebe ist kein Luxus,** sondern die Basis für ein erfülltes Leben. Gehe achtsam mit dir um – du bist dein wichtigster Mensch.
8. **Deine Gewohnheiten bestimmen dein Glück.** Was du täglich denkst und tust, entscheidet über dein Lebensgefühl.
9. **Eigenverantwortung bedeutet Freiheit.** Du hast mehr Einfluss auf dein Leben, als du vielleicht glaubst.
10. **Glück ist kein Ziel, sondern eine Entscheidung.** Warte nicht auf bessere Umstände – erschaffe sie selbst.

Social links:



[dagmarspantzel](https://www.facebook.com/dagmarspantzel)



<https://dagmar-spantzel.de>



LILIAN RUNGE

1. **Ergreife deine Bühne** – auch wenn sie dir zu groß erscheint. Der erste Schritt ist der wichtigste.
2. **Schüchternheit ist keine Grenze, sondern eine Herausforderung.** Deine Stimme verdient es, gehört zu werden.
3. **Angst hält dich nicht zurück** – sondern dein Zögern. Teile dein Wissen mit der Welt.
4. **Dein Körper spricht mit dir** – lerne, ihn zu verstehen. Wachstum beginnt außerhalb der Komfortzone.
5. **Jeder Redner hat klein angefangen.** Übung macht Selbstvertrauen.
6. **Grenzen existieren nur, bis du sie überschreitest.** Zeige dich, immer wieder.
7. **Deine Bühne wächst mit dir.** Wage den nächsten Schritt.
8. **Selbstvertrauen entsteht durch Tun.** Beginne heute.
9. **Erfolg beginnt**, wenn du dich nicht mehr versteckst. Sei mutig.
10. **Du musst nicht perfekt sein** – nur bereit. Die Welt wartet auf dich.

Social links:

f [lebendigmenschsein](https://www.facebook.com/lebendigmenschsein)



<https://lilian-runge.de/>



JAN VON WILLE

1. **Deine Kommunikation ist ein Spiegel deiner Kindheitsmuster.** Was du im Außen siehst, hat oft mehr mit dir zu tun, als du denkst.
2. **Die größte Wunde birgt die größte Erkenntnis.** Suche nach deinen frühen Prägungen – sie formen dein Denken, Fühlen und Handeln.
3. **Du erzählst dir täglich Geschichten über dich und die Welt.** Achte darauf, ob sie dich stärken oder dich begrenzen.
4. **Worte sind nur die Spitze des Eisbergs.** Deine Körpersprache, deine Emotionen und deine tiefsten Überzeugungen sprechen mit.
5. **Manchmal reicht ein Kommunikationstraining nicht.** Wahre Veränderung beginnt, wenn du deine Muster erkennst und hinterfragst.
6. **Das Leben bestätigt, was du über dich glaubst.** Verändere deine Überzeugungen, und die Welt wird sich mit dir verändern.
7. **Authentizität beginnt mit Selbstwahrnehmung.** Wer sich selbst versteht, kann sich klarer und ehrlicher ausdrücken.
8. **Konflikte sind oft alte Geschichten, die sich wiederholen.** Erkenne deine Muster, bevor du den anderen veränderst.
9. **Gesunde Kommunikation braucht innere Stärke.** Wer sich selbst zeigt, schafft tiefere Verbindungen.
10. **Du siehst die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie du bist.** Verändere dich – und deine Realität verändert sich mit dir.

Social links:



@janvonwille



<https://jan-von-wille.de>



KEVIN MAECK MEYER

1. **Die Welt wartet auf deine Botschaft** – aber du musst sie selbst auf die Bühne bringen. Niemand wird dich entdecken, wenn du dich nicht zeigst.
2. **Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis einer klaren Positionierung.** Wisse genau, wofür du stehst und was dich einzigartig macht.
3. **Menschen buchen keine Dienstleistungen – sie buchen Menschen.** Deine Persönlichkeit ist das, was dich unersetzbar macht.
4. **Eine starke Personenmarke ist der Schlüssel zu Sichtbarkeit und Vertrauen.** Wer du bist, ist genauso wichtig wie das, was du tust.
5. **Deine Geschichte ist dein größtes Kapital.** Teile deine Erfahrungen, denn Emotionen sind das, was Menschen wirklich verbindet.
6. **Sichtbarkeit erfordert Mut und Konsequenz.** Wer in der Masse untergeht, bleibt unsichtbar – also werde greifbar für deine Zielgruppe.
7. **Nur wer in die Welt hinausgeht, kann auch etwas zurückbekommen.** Halte deine Botschaft nicht zurück – es gibt Menschen, die genau darauf warten.
8. **Verkaufen heißt nicht überreden, sondern Mehrwert liefern.** Wer echten Nutzen bietet, muss niemanden überzeugen.
9. **Jede große Bühne beginnt mit einem ersten Schritt.** Starte dort, wo du bist, und wachse mit jeder neuen Erfahrung.
10. **Lass dein Ego hinter der Bühne** – deine Botschaft steht im Mittelpunkt. Du bist nicht da, um perfekt zu sein, sondern um anderen zu helfen.

Social links:



[@kevinmaeckmeyer](https://www.instagram.com/kevinmaeckmeyer)



<https://www.kevinmaeckmeyer.com>



MICHAELA GRÖNNEBAUM

1. **Ein Bild wirkt nur, wenn es echt ist.** Zeige deine wahre Energie, statt eine Rolle zu spielen.
2. **Authentizität schafft Vertrauen.** Menschen spüren, ob ein Bild dich wirklich zeigt oder nur eine Fassade ist.
3. **Dein Bild entscheidet, ob Menschen bleiben oder weiterziehen.** Nutze diesen ersten Eindruck bewusst.
4. **Starke Bilder erzeugen Verbindung.** Ein gutes Porträt fühlt sich an, als würde dich jemand direkt anschauen.
5. **Technische Perfektion ersetzt keine Echtheit.** Ein Bild ohne Ausdruck bleibt bedeutungslos.
6. **Deine Bildwahl beeinflusst deine Wirkung.** Licht, Farben und Umgebung verstärken deine Botschaft – oder schwächen sie.
7. **Gute Bilder brauchen Vorbereitung.** Kläre, welche Werte und Emotionen du transportieren willst.
8. **Unsicherheit spiegelt sich in Bildern wider.** Wer sich wohlfühlt, strahlt das automatisch aus.
9. **Deine Marke beginnt mit deinem Bild.** Farben, Stil und Atmosphäre sollten zu dir und deiner Botschaft passen.
10. **Bilder erzählen Geschichten.** Achte darauf, dass sie deine Persönlichkeit widerspiegeln und Menschen berühren.

Social links:



@michaela.groenne



<https://michaelagroennebaum.com/>



TOBIAS ESSINGER

1. **Eine Bühne ergreifen beginnt mit der Entscheidung, sichtbar zu werden.** Wer wartet, bis er bereit ist, wird nie losgehen.
2. **Deine Botschaft hat Kraft, wenn du selbst für sie brennst.** Menschen spüren, ob du sagst, was du wirklich fühlst.
3. **Erfolg als Speaker beginnt mit Klarheit über dein Warum.** Wer weiß, warum er spricht, wird die richtigen Menschen erreichen.
4. **Authentizität ist stärker als Perfektion.** Nicht deine Worte, sondern deine Echtheit bleibt im Gedächtnis.
5. **Kleine Bühnen sind genauso wertvoll wie große.** Die richtige Botschaft kann zehn Menschen genauso berühren wie tausend.
6. **Kommunikation ist mehr als Worte.** Deine Wirkung entsteht durch Haltung, Körpersprache und innere Klarheit.
7. **Identität ist der Schlüssel zu echter Präsenz.** Wer weiß, wer er ist, braucht keine Bestätigung von außen.
8. **Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotzdem zu handeln.** Jede große Stimme hat einmal gezögert – aber sie hat gesprochen.
9. **Baue dir deine eigene Bühne, wenn dir niemand eine gibt.** Wer Möglichkeiten schafft, anstatt auf sie zu warten, kommt weiter.
10. **Deine Worte können Leben verändern.** Nutze deine Stimme bewusst und sprich, um Menschen zu berühren.

Social links:



@tobias_essinger



<https://tobiasessinger.de>



SUSANNE TANNENBERGER

1. **Kommunikation kann heilen oder verletzen.** Sei dir der Wirkung deiner Worte bewusst und wähle sie mit Bedacht.
2. **Veränderung beginnt immer bei dir.** Anstatt Schuld im Außen zu suchen, erkenne, welche Chancen zur Weiterentwicklung in dir liegen.
3. **Dein Gegenüber ist kein Gegner.** Jeder handelt aus seiner eigenen Geschichte heraus – Verständnis öffnet neue Wege.
4. **Es geht nicht um richtig oder falsch.** Statt zu urteilen, konzentriere dich darauf, gemeinsam Lösungen zu finden.
5. **Zuhören schafft echte Verbindung.** Achte nicht nur auf Worte, sondern auch auf Emotionen und unausgesprochene Signale.
6. **Trigger sind Wegweiser zu alten Wunden.** Nutze sie zur Selbstreflexion, anstatt impulsiv in den Verteidigungsmodus zu gehen.
7. **Körpersprache beeinflusst deine Botschaft.** Deine Haltung, Mimik und Gesten sagen oft mehr als deine Worte.
8. **Grenzen setzen bedeutet Klarheit, nicht Abgrenzung.** Kommuniziere deine Bedürfnisse ohne Schuldzuweisungen oder Erwartungen.
9. **Konflikte sind Chancen für Wachstum.** Wenn sie respektvoll geführt werden, vertiefen sie Beziehungen statt sie zu zerstören.
10. **Halte inne, bevor du reagierst.** Beobachte, was eine Situation in dir auslöst, bevor du antwortest – so entsteht heilsame Kommunikation.

Social links:



@susannetanneberger



<https://tannenberger.eu/>



ANGELIKA BUCHMAYER

1. **Ergreife deine Bühne und werde sichtbar!** Nutze jede Gelegenheit, um deine Expertise zu zeigen und deine Reichweite zu vergrößern.
2. **Warte nicht auf den perfekten Moment – starte jetzt!** Der ideale Zeitpunkt existiert nicht. Geh die ersten Schritte.
3. **Authentizität ist dein größter Erfolgsfaktor.** Menschen folgen echten Persönlichkeiten, nicht perfekten Fassaden.
4. **Klarheit bringt dich weiter.** Definiere deine Ziele, visualisiere sie und arbeite konsequent darauf hin.
5. **Deine Zielgruppe ist dein Kompass.** Finde heraus, was sie bewegt und wie du ihnen helfen kannst.
6. **Erfolg braucht Mut und Ausdauer.** Bleib dran, wachse über dich hinaus und investiere in dich selbst.
7. **Nutze die Kraft der Netzwerke.** Sei präsent, baue Verbindungen auf und gib, bevor du nimmst.
8. **Angst vor Sichtbarkeit ist normal.** Erlaube dir Fehler, lerne daraus und werde mit jedem Auftritt sicherer.
9. **Strukturiere deine Botschaft klar.** Ein starker Einstieg, ein roter Faden und ein emotionaler Abschluss hinterlassen Eindruck.
10. **Setze deine Energie gezielt ein.** Konzentriere dich auf das, was dich wirklich voranbringt.

Social links:



[@angelikabuchmayer](https://www.instagram.com/angelikabuchmayer)



<https://angelikabuchmayer.at/>



KATJA KADEN

1. **Vertraue deiner inneren Stimme.** Der Weg zeigt sich beim Gehen – Perfektion entsteht durch Entwicklung.
2. **Starte jetzt, statt zu zögern.** Mutige erste Schritte führen weiter als endlose Vorbereitung.
3. **Habe eine klare Vision, aber bleib flexibel.** Neue Möglichkeiten entstehen oft unterwegs.
4. **Wachstum beginnt außerhalb der Komfortzone.** Jede Herausforderung ist eine Chance, größer zu denken und zu handeln.
5. **Gemeinschaft schafft Erfolg.** Umgib dich mit Menschen, die dich inspirieren und mit dir wachsen.
6. **Authentizität schlägt Perfektion.** Verkörpere dein Thema und sprich von Herz zu Herz.
7. **Rückschläge sind Lernchancen.** Jeder Fehler bringt dich näher an das, was wirklich funktioniert.
8. **Sichtbarkeit erfordert Mut.** Wer sich zeigt, inspiriert andere und schafft echten Mehrwert.
9. **Flexibilität und Entschlossenheit gehören zusammen.** Bleib deiner Vision treu, aber sei offen für neue Wege.
10. **Erfolg kommt durch Tun.** Träume werden nur durch konsequentes Handeln Realität – also leg los!

Social links:



@katja_kaden_official



<https://kadenbusinesscompany.de/>



HAJO MICHELS

1. **Integrität ist eine Superkraft.** Wer ehrlich, aufrichtig und im Einklang mit seinen Werten lebt, hebt sich von der Masse ab.
2. **Authentizität kann man faken – Integrität nicht.** Deine wahre Glaubwürdigkeit zeigt sich nicht nur auf der Bühne, sondern in deinem gesamten Handeln.
3. **Erfolg ist mehr als Reichweite oder Geld.** Wahre Erfüllung entsteht, wenn du Menschen berührst und etwas Wertvolles hinterlässt.
4. **Zu allem eine Meinung zu haben, macht dich beliebig.** Es ist kraftvoller, nur über das zu sprechen, was du wirklich erlebt und verstanden hast.
5. **Perfektion erschafft Distanz – Verletzlichkeit schafft Verbindung.** Menschen folgen nicht der makellosen Fassade, sondern dem echten Menschen dahinter.
6. **People-Pleasing führt in die Beliebigkeit.** Wer nur gefallen will, verliert seine eigene Stimme und seine Überzeugungskraft.
7. **Fehler und Herausforderungen gehören dazu.** Integrität zeigt sich darin, wie du mit Rückschlägen umgehst, nicht darin, ob du sie vermeidest.
8. **Deine Erfahrung ist wertvoller als jedes gelernte Wissen.** Menschen spüren, ob du über etwas redest, das du wirklich durchlebt hast.
9. **Krisen sind Prüfsteine der Integrität.** Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, ob du wirklich für deine Werte einsteht.
10. **Integrität bedeutet, deiner inneren Wahrheit zu folgen.** Wer weiß, wer er ist und wofür er steht, strahlt echte Kraft aus.

Social links:



@hajo2301



<https://integer-sein.de/>



ROLF WENGER

1. **Vertraue deiner inneren Stimme** – sie weiß oft mehr als dein Verstand. Lass dich leiten von dem, was sich echt anfühlt, auch wenn der Weg noch nicht ganz sichtbar ist.
2. **Nimm dir Zeit für Stille** – denn genau dort entstehen die kraftvollsten Impulse. In der Ruhe findest du Orientierung, Klarheit und neue Antworten.
3. **Begegne Menschen mit Offenheit und Respekt** – du weißt nie, welchen inneren Kampf sie gerade führen. Verbindung entsteht durch echtes Interesse, nicht durch Bewertung.
4. **Wachstum beginnt da, wo du Altes loslässt.** Wenn du merkst, dass dir etwas nicht mehr entspricht, sei mutig genug, es zu verändern.
5. **Manchmal zeigt sich der Sinn erst im Rückblick** – vertraue darauf, dass auch Umwege Teil deines Weges sind. Bleib offen für das, was kommt.
6. **Wähle das, was dich nährt** – sei es ein Gespräch, ein Ort oder eine Aufgabe. Deine Energie ist kostbar, setze sie achtsam ein.
7. **Du musst nichts beweisen, um wertvoll zu sein.** Dein Sein allein ist genug – auch ohne äußere Bestätigung oder ständige Leistung.
8. **Lass dich von der Liebe leiten, nicht von der Angst.** Entscheidungen aus dem Herzen bringen dich weiter als jede Strategie aus dem Kopf.
9. **Bleib präsent im Hier und Jetzt.** Vergangenheit und Zukunft rauben dir Energie – aber im Moment liegt deine ganze Kraft.
10. **Zeig dich, wie du bist** – unverstellt und ehrlich. Denn genau darin liegt deine größte Stärke: in deinem authentischen Sein.

Social links:



[Rolf Wenger](#)



<https://prohumanitas.ch/>



CARSTEN MUSCHEID

1. **Fang an, Dich selbst zu feiern** – nicht irgendwann, sondern heute. Hör auf zu warten, bis Du perfekt bist, und erkenne an, was Du bereits geschafft hast.
2. **Du musst niemandem etwas beweisen** – schon gar nicht Dir selbst. Deine Würde und Dein Wert stehen nicht zur Diskussion, egal was andere denken.
3. **Werde nicht zum Beifahrer Deines eigenen Lebens.** Steig aus der Passivität aus und übernimm wieder aktiv das Steuer – mit klarem Blick und mutigem Herzen.
4. **Dein Leben verdient Präsenz, keine Dauerbaustelle.** Du bist nicht hier, um Dich ständig zu optimieren, sondern um anzukommen – bei Dir selbst.
5. **Verwechsle Anpassung nicht mit Zugehörigkeit.** Nur weil Du Dich irgendwo einfügst, heißt das noch lange nicht, dass Du da auch wirklich hingehörst.
6. **Wahrheit beginnt da, wo Du aufhörst, Dich zu verstecken.** Wenn Du den Mut hast, Du selbst zu sein, hörst Du auf, ein Leben zu führen, das nicht Deins ist.
7. **Es ist nicht egoistisch, sich selbst ernst zu nehmen** – es ist notwendig. Du darfst Grenzen setzen, Bedürfnisse haben und für Dich eintreten.
8. **Deine Intuition ist kein Zufall, sondern ein Wegweiser.** Höre hin, wenn Dein Innerstes flüstert – es hat oft recht, bevor Du es begreifst.
9. **Du bist nicht hier, um Erwartungen zu erfüllen, sondern um Spuren zu hinterlassen.** Lass los, was Dich klein hält, und mach Platz für das, was durch Dich wachsen will.
10. **Du darfst laut sein, Raum einnehmen, unbequem wirken.** Dein echtes Ich ist kein Problem – es ist Deine größte Kraft.

Social links:



[@carstenmuscheid](https://www.instagram.com/carstenmuscheid)



<https://carstenmuscheid.de/>



JENNIFER PEPPER

1. **Dein inneres Chaos ist kein Hindernis, sondern der Startpunkt für Neues.** Nimm es ernst – und nutze es als Antrieb.
2. **Auch ohne Titel steckt in deiner Geschichte echtes Wissen.** Du musst es nur entdecken und teilen.
3. **Arbeit darf dich erfüllen** – auch mit wenigen Stunden am Tag. Du verdienst mehr als nur Funktionieren.
4. **Nutze die Online-Welt zu deinen Bedingungen.** Flexibilität ist kein Luxus, sondern möglich – und nötig.
5. **Starte jetzt, mit dem, was du hast.** Zwei Stunden können der Anfang von etwas Großem sein.
6. **Du musst nicht alles allein schaffen.** Hol dir Hilfe – das spart Zeit, Nerven und bringt dich schneller voran.
7. **Denk groß, auch wenn du klein anfängst.** Du bist mehr als nur Selbstständige – du bist Unternehmerin in Entwicklung.
8. **Frag dich: Was, wenn es richtig gut läuft?** Träume sind kein Risiko, sondern dein innerer Kompass.
9. **Werde sichtbar, in deinem Tempo.** Jeder kleine Schritt auf die Bühne zählt.
10. **Wenn du ein anderes Leben willst, geh andere Wege.** Mut ist der Preis für Freiheit – und er lohnt sich.

Social links:



@jenniferpepperde



<https://jenniferpepper.de/>



DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN!

Dieses Handbuch ist eine Einladung – zum Nachspüren, Reflektieren und Weitergehen.

Die Worte der Sprecher:innen möchten dich nicht belehren, sondern berühren. Sie wollen dich daran erinnern, dass dein Weg, dein Tempo und dein Empfinden zählen.

Vielleicht war ein Satz dabei, der dich getroffen hat. Vielleicht einer, der dich getröstet oder herausgefordert hat. Lass ihn wirken – und nimm mit, was für dich gerade stimmt. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Aber du darfst jeden Tag einen kleinen Schritt in deine Richtung gehen.

Danke, dass du hier bist. Und dass du bereit bist, deinen Weg bewusst zu gestalten.

Tobias