



Profil

Seit fast 20 Jahren vertrauen mir meine Kunden, Studenten und Klienten. Sie kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen - aber alle haben ein Ziel: in den Augen der Öffentlichkeit zu bestehen und zu begeistern. Das gilt für die direkte Kommunikation genauso, wie für die Kommunikation in den Medien per Kamera und Monitor, und die virtuelle Kommunikation. Meine Seminare und Einzelcoachings orientieren sich immer am individuellen Bedarf meiner Klienten. Wir setzen uns gemeinsam Ziele und erreichen diese auch. Meist in erstaunlich kurzer Zeit!



Als langjährige Journalistin und Moderatorin (u.a. ProSieben, Bayerischer Rundfunk) kenne ich die Spielregeln der Medien – und dieses Wissen gebe ich gern weiter. Bei ProSieben war ich 15 Jahre lang vor und hinter der Kamera tätig, beim Bayerischen Rundfunk habe ich 5 Jahre lang mehrere Radiosendungen moderiert.

An das Studium der Kommunikationswissenschaft schlossen sich kontinuierlich weitere Ausbildungen und Studien an: Ich bin zertifizierte Trainerin (PH Heidelberg), Business Coach (IHK) und habe ein Studium in Medienmanagement (MBA) an der Steinbeis Hochschule Berlin abgeschlossen. Seit August 2021 bin ich auch zertifizierte Medientrainerin und Vorständin um Bundesverband für Medientraining in Deutschland (BMTD).

Seit mehreren Jahren bin ich als Hochschuldozentin und Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten und Instituten tätig. Im Anschluss finden Sie noch eine kurze Seminarübersicht und einen ausführlichen Lebenslauf.

Es grüßt Sie herzlich

Sabine AppelHagen



Mitglied des Vorstandes





Meine Seminare

Medientraining

- Medien- und Interviewtraining
- Medientraining für Wissenschaftler
- Medientraining für Pressesprecher
- Interview-Intensiv-Training
- Krisenkommunikation

Virtuelle Kommunikation

- Professionelle Interviews und Pressekonferenzen im virtuellen Raum
- Virtuelle Business-Meetings leiten und moderieren
- Webinare konzipieren und moderieren
- Mein Virtuelles Ich
- Mein Virtueller Elevator-Pitch

Business-Kommunikation

+ Rhetorik

- Wirksame Kommunikation und Rhetorik
- Rhetorik Kompakt
- Storytelling für Manager
- Elevator Pitch
- Souveränes Auftreten im Beruf
- Bühnencoaching für Redner
- Kommunikationstraining für Frauen

TV- und Eventmoderation

- Moderieren von Veranstaltungen und Diskussionen
- Moderieren für TV und Event



Meine Vorträge

- | | |
|-----------|---|
| 2021 | „ZOOM Fatigue – Warum es Frauen bei ZOOM und Co schwerer haben, und was sie dagegen tun können.“
Hochschule Augsburg |
| 2020 | „Mein Virtuelles Ich – 90 Minuten für ein besseres Auftreten in virtuellen Meetings“
Bundesverband Mittelständische Wirtschaft, BVMW und
Unternehmerverband Wirtschaftsförderung Starnberg, GWT |
| 2018+2019 | „Powerkommunikation für Business Ladies: Klare Ansagen mit einem Lächeln im Gesicht.“
HerCareer, München |
| 2018+2019 | „Ihr Auftritt, Bitte! Die 8 besten Strategien für einen souveränen Auftritt.“
HerCareer, München |
| 2017 | „Weibliche Kommunikationsstärken nutzen“
Frauennetzwerk der Stadtwerke München |
| 2017 | „Frauen in der Wirtschaft: Weibliche Kommunikationsstärken nutzen.“
Medienberatung der Bayerischen Wirtschaft, München |
| 2014 | „Best Practices in Communications: How to Explain Scientific Results to a Wide Audience Outside the Scientific Community“
EU Kommission, Oslo und Mailand |



Tätigkeit als Dozentin und Trainerin

2004 bis heute	Dozentin im Programm „Manage and More“ (UnternehmerTUM)
2002 bis heute	Dozentin an der Akademie der Bayerischen Presse, München
2007 bis 2019	Lehrbeauftragte an der Medienakademie München (FH Mittweida)
2012 bis 2018	Dozentin an der Handelskammer Bozen (WIFI), Bozen
2007-2015	Dozentin am Goethe Institut - Führungskräfte trainings
2011-2012	Dozentin am Institut für Moderation (IMO), Universität Stuttgart
2011-2012	Dozentin am Medienboard Berlin Brandenburg, Berlin

Berufliche Stationen

2004 bis heute	APPELHAGEN MEDIA Public Speaking & Media Coaching Inhaberin / Trainerin / Business Coach
2004 bis heute	APPELHAGEN-Management, Inhaberin
1998 bis 2004	ProSieben - Leitung Moderatoren - Casting / Coaching ProSieben Freie Tätigkeit als Moderationstrainerin und Sprecherin
1989 - 1997	Bayerischer Rundfunk - Moderatorin und Redakteurin bei Bayern 3 / Bayern 2
1989 bis Ende 1998	Programmmoderation bei ProSieben, Live-Moderation verschiedener Veranstaltungen

Sprachen

Englisch fließend, Italienisch und Französisch



Aus- und Weiterbildung

2020 - 2021	Zertifizierungslehrgang Certified Media Trainer (BMTD)
2017	Fortbildung: Mental Business Coaching, Campus Naturalis
2016	Fortbildung: Think Limbic! Die Macht des Unbewussten verstehen und nutzen für Motivation, Marketing und Management –Prof. Dr. Hans-Georg Häusel
2015	Fortbildung: Public Relations - Krisenmanagement und Social Media (Akademie der Bayerischen Presse ABP)
2014	Ausbildung zum Business-Coach (IHK) mit Zertifikat
2014	Ausbildung zur Krisenkommunikationsmanagerin bei der Deutschen Gesellschaft für Krisenkommunikation (DGfK), Universität Kiel mit Zertifikat
2004 – 2006	Studium: MBA Medienmanagement School of Management and Innovation (SMI) an der Steinbeis Hochschule Berlin.
2002 - 2003	Ausbildung zur Trainerin an der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg e.V.
1991	Studium: Magister Artium an der LMU München: Amerikanistik, Kommunikationswissenschaften, Markt- und Werbepsychologie



Veröffentlichungen

Zum Lesen....

- 2021 „Videokonferenzen: Warum leiden Frauen mehr unter Zoom-Müdigkeit, Frau Appelhagen?“
DER SPIEGEL
- 2021 „Virtuelles Meetings professionell gestalten“
WORKING@OFFICE
- 2020 „Fluch und Segen von Videokonferenzen“
BAYERN2 - Notizbuch
- 2020 „Was tun gegen die Videokonferenz-Müdigkeit?“
ZEIT ONLINE
- 2020 „Virtuelle Meetings – Perfekt vor der Kamera“
PR-REPORT

Zum Hören und Sehen....

- 2021 „Viel Reden – Wenig sagen. Sind politische Interviews verzichtbar?“
Nach Redaktionsschluss – der Medienpodcast des DEUTSCHLANDFUNK
- 2021 „Frauen in die Medien – für mehr weibliche Rolemodels in der Öffentlichkeit“
Der Video-Podcast des BMTD (Bundesverband für Medientraining, e.V.)

Ehrenamtliches Engagement

- Seit 2020 Vorständin im Bundesverband für Medientraining, BMTD e.V.
- Seit 2019 Gesellschafterin im Netzwerk für Unternehmerinnen, Seesalon gGmbH

Hier finden Sie die Logos einer Auswahl der Unternehmen und Behörden, die mir bereits ihr Vertrauen geschenkt haben.

			
			
			
			
			
			

			
			
			
			
			
			
			

			
Fehler! Fehler! 			
			
			
			
			
			