Profil

Seit mehr als 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 war vier Jahre Vorständin im 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 im

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

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

Tätigkeit als Dozentin und Trainerin

2002 bis heute	Dozentin an der Akademie der Bayerischen Presse, München
2004 bis 2021	Dozentin im Programm „Manage and More" (UnternehmerTUM)
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 - Führungskräftetrainings
2011-2012	Dozentin am Institut für Moderation (IMO), Universität Stuttgart
2011-2012	Dozentin am Medienboard Berlin Brandenburg, Berlin

Sprachen

Englisch fließend, Italienisch und Französisch

Aus- und Weiterbildung

2020-2024	Vorständin im Bundesverband für Medientraining (BMTD)
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

2020 - 2024	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.

ehapa EGMONT	EFP European Film Promotion	Europäische Kommission Vertretung in München	FC Bayern München Basketball
FIDELIS CYBERSECURITY	Flughafen München	GOETHE INSTITUT	GTAI GERMANY TRADE & INVEST
GULP	HANSER Carl Hanser Verlag	HORIZON 2020 EXCELLENT SCIENCE COMPETITIVE INDUSTRIES BETTER SOCIETY	Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung IAB
IBM	IDG ENTERTAINMENT MEDIA GMBH	IHK	imc Institut für Moderation
JANUS	kabeleins	KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayerns	LEONARDO
LMU LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN	MAN	maz&movie	MediaMarkt
media.net berlinbrandenburg	MME	MTV NETWORKS VIACOM	OTTO QUAST

Panasonic	Rai Bozen	SATURN	SAT.1
SCHAEFFLER	Servus TV	sky	Steinbeis School of MANAGEMENT + INNOVATION
SONOS THE WIRELESS HiFi SYSTEM	SOS KINDERDORF In Deutschland und der Welt	Sparkassenverband Bayern	STUDIO71
Texas Instruments	thüga AKTIENGESELLSCHAFT	TOWER PRODUCTIONS	UKR Universitätsklinikum Regensburg
UMM UNIVERSITÄTSMEDIZIN MANNHEIM	Umweltinstitut München e.V.	unternehmertum Center for Innovation and Business Creation at TUM	verbraucherzentrale Bundesverband
VGF	The Walt Disney Company Germany, Switzerland & Austria	welt der wunder	&
WEBER SHANDWICK WE SOLVE	WVV Werben & Verkaufen	WIFI WEITERBILDUNG	WMC HEALTHCARE