

EIN ONLINE-SEMINAR FÜR
AUTORINNEN UND AUTOREN



SONJA PRAXL

Dein *öffentlicher* Auftritt

Mit deinem Buchthema sicher und überzeugend
in Öffentlichkeit und Medien auftreten: Alle Grundlagen zu
Positionierung, Kernbotschaften und Interviewtechnik.



Du bist der *beste Botschafter* deines Themas.

Mit dem Erscheinen Deines Buches trittst du als Autorin oder Autor in eine neue Phase. Nun heißt es, den Schritt aus der Komfortzone deines Schreibtisches ins Scheinwerferlicht der Öffentlichkeit zu machen.

Das ist eine großartige Möglichkeit, dein Buch der Welt zu zeigen und zu verkaufen.

Viele Autorinnen und Autoren haben jedoch Respekt davor, sich in den Medien zu präsentieren, TV-In-

terviews zu geben oder in Diskussionsrunden ihre Thesen zu vertreten. Aber souverän Interviews zu geben, lässt sich ebenso lernen, wie der Umgang mit kritischen Fragen oder dem eigenen Lampenfieber.

In diesem Seminar lernst du die Grundregeln für jeden öffentlichen Auftritt. Damit du dich auf der Bühne oder im Studio sicher und wohl fühlst, und deine Botschaft ankommt.

Mein Ansatz: Wer ein Buch geschrieben hat, ist immer auch Botschafterin oder Botschafter eines Themas. Diese Rolle bewusst einzunehmen und sicher zu gestalten, ist die Basis für jeden gelungenen Auftritt.

Das Seminar richtet sich an Autorinnen und Autoren, die bisher wenig Erfahrung mit Medien haben und vermittelt Grundlagen.

Du lernst...

... deine **Kernbotschaften** klar zu formulieren und einzusetzen

... deine **öffentliche Rolle** von der privaten Person zu unterscheiden und bewusst zu gestalten

... wie man **kritische Fragen** antizipiert und Antworten vorbereitet

... wie Vorbereitung **Lampenfieber reduziert** und Sicherheit schafft

... wie du dich auf **Interviews** vorbereitest und verstehst, was Medien erwarten

... worauf es bei **Körpersprache und Auftreten** ankommt



Das Seminar

Das Seminar findet online statt mit maximal sechs Teilnehmenden.
Ihr erhaltet viel Input und wendet die Theorie in praktischen Übungen direkt an.
Als Gruppe profitiert ihr dabei auch voneinander.

Bonus: Eine offene Sprechstunde für alle 14 Tage nach dem Seminar

Nächster Termin:

10. März 2026

480 Euro

pro Person zzgl. MwSt.

Weitere Termine auf Anfrage

Stimmen

„Mein Training bei Sonja Praxl war für den Start meiner neuen Karriere als Buchautor absolut Gold wert!“

Jan Solwyn,
„An der Grenze“,
SPIEGEL Bestseller
Sachbuch

„Als gelernte TV-Journalistin weiß Sonja, wie Redaktionen ticken, und für welche Fragen man gewappnet sein muss – aber auch, wie man es hinbekommt, sich dabei selbst treu zu bleiben. Sie ist eine tolle Sparringpartnerin und eine inspirierende Trainerin; ich würde immer wieder mit ihr arbeiten!“

Ruth Hoffmann,
„Das deutsche Alibi“,
Sachbuchpreis der
„Zeit Stiftung Bucerius“
2025

„Sonja, meine Geheimwaffe“

Katharina Ilgen,
Presse und
Marketingleitung,
DroemerKnaur



Das Seminar

Das Seminar findet online statt mit maximal sechs Teilnehmenden.
Ihr erhaltet viel Input und wendet die Theorie in praktischen Übungen direkt an.
Als Gruppe profitiert ihr dabei auch voneinander.

Bonus: Eine offene Sprechstunde für alle 14 Tage nach dem Seminar

Nächster Termin: 23. Januar 2026

Weitere Termine auf Anfrage

480 Euro

PRO PERSON

**jetzt per Mail anmelden oder
Telefontermin vereinbaren**



SONJA PRAXL

Seit 2011 begleite ich Autorinnen und Autoren bei ihren Auftritten in der Öffentlichkeit. Neben Coachings und Trainings produziere ich mit ihnen Videos, in denen sie ihr Buchthema vorstellen und promoten.

Inzwischen durfte ich auf diese Weise über 120 Titel in die Spiegel-Bestsellerliste begleiten.

Ich arbeite mit über 20 deutschsprachigen Verlagen zusammen,

darunter Top-Verlage wie Penguin, Heyne, Fischer, Rowohlt, Kiwi oder Droemer Knauer.

Grundlage meiner Arbeit sind 18 Jahre Erfahrung als TV-Journalistin, unter anderem als Redaktionsleiterin bei Markus Lanz.

Ich durfte mit Moderatoren wie Johannes B. Kerner, Maybrit Illner, und Thomas Gottschalk arbeiten und habe hunderte von TV-Interviews vorbereitet.

Ich bin ausgebildet als Coach und als Trainerin und bin Mitglied im Bundesverband für Medientraining.



[illegible]



Sonja Praxl | Neustädter Str. 38 | 20355 Hamburg | +49 173 671 8668 | www.sonjapraxl.de