

ELEVATOR PITCH

Bring das, was du machst, auf den Punkt.



Inhaltsverzeichnis

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer	3
Gut gepitcht ist halb gewonnen	3
Die 4 Bausteine deines Pitches	4
Drei Pitch-Varianten für verschiedene Situationen	4
Kurz & allgemein (Netzwerk, Smalltalk)	4
Für potenzielle Kund:innen (z. B. am Infoabend, Messestand)	4
Für Kooperationspartner:innen (Ärzt:innen, Therapeut:innen)	5
So erstellst du deinen eigenen Pitch	5
Schreibe dir Antworten auf diese 5 Fragen auf:	5
Übung macht die Meisterin	6
So wirst du sicher	6
Impressum	8

Vorwort

Liebe CANTIENICA®-Trainerin, lieber CANTIENICA®-Trainer,

immer wieder wirst du gefragt werden:

👉 „Was genau ist CANTIENICA®?“

👉 „Und was machst du da eigentlich?“

Ein klarer Elevator Pitch gibt dir Sicherheit. Er hilft dir, in wenigen Sätzen zu zeigen, wer du bist, was du anbietest und warum dein Training wertvoll ist.

Dieser Leitfaden unterstützt dich dabei, deinen persönlichen Pitch zu entwickeln:

- kurz, verständlich und überzeugend
- flexibel für verschiedene Situationen
- so, dass du dich dabei wohlfühlst und authentisch bleibst

Nutze die Impulse, um deine Botschaft zu schärfen und mit Leichtigkeit ins Gespräch zu kommen. Mit ein wenig Übung wird dein Pitch bald ganz selbstverständlich klingen.

Herzlich,
dein CANTIENICA®-Team

Gut gepitcht ist halb gewonnen

Was ist ein Elevator Pitch?

Der Begriff **Pitch** stammt aus dem Englischen und bedeutet ursprünglich *Werbung machen* oder *ein Angebot unterbreiten*.

Ein **Elevator Pitch** ist eine sehr kurze, prägnante Präsentation deiner Idee oder deines Angebots – so genannt, weil sie in der Zeit dauern sollte, die man gemeinsam in einem Aufzug (*elevator*) verbringt. Also ungefähr **30 bis 60 Sekunden**.

Ziel ist es, dein Gegenüber neugierig zu machen, Vertrauen aufzubauen und den nächsten Schritt einzuleiten – ohne zu überfrachten oder Druck auszuüben.

Die 4 Bausteine deines Pitches

Was ist CANTIENICA®?

Kurz, klar, anschaulich, ohne Fachchinesisch.

„CANTIENICA® ist eine Trainingsmethode, die den Körper von innen heraus aufrichtet und stärkt.“

„CANTIENICA® ist ein Training, das die tiefen Muskeln im Körper stärkt – für mehr Aufrichtung und Stabilität.“

Welches Problem löst es?

Sag, was deine Zielgruppe davon hat. Betone den Nutzen für dein Gegenüber.

„Es hilft, den Beckenboden bewusst zu aktivieren, Rückenschmerzen zu lindern und eine gesunde Haltung aufzubauen.“

Was macht dich besonders?

Zeige, warum Menschen gerade bei dir gut aufgehoben sind. Deine Erfahrung, Spezialisierung oder Motivation.

„Ich begleite Menschen individuell und achtsam, damit sie sich in ihrem Körper zu Hause fühlen.“

„Ich begleite Menschen individuell und mit viel Erfahrung, sodass sie ihren Körper neu kennenlernen und langfristig kräftigen.“

Call to Action – Einladung zum nächsten Schritt

Formuliere eine Einladung.

„Wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen gerne mehr oder wir vereinbaren eine Schnupperstunde.“

Drei Pitch-Varianten für verschiedene Situationen

Kurz & allgemein (Netzwerk, Smalltalk)

„Ich bin CANTIENICA®-Trainerin. Das ist eine Methode, mit der man die Körperhaltung und Tiefenmuskulatur trainiert. Viele meiner Kund:innen sind überrascht, wie schnell Rückenschmerzen und Verspannungen verschwinden.“

Für potenzielle Kund:innen (z. B. am Infoabend, Messestand)

„Ich arbeite mit der CANTIENICA®-Methode, einer sehr präzisen Trainingsform, die Haltung, Beckenboden und Tiefenmuskulatur stärkt. Besonders Menschen mit Rückenproblemen oder nach Schwangerschaft merken schnell Verbesserungen. Ich biete auch individuelle Trainings an.“

Für Kooperationspartner:innen (Ärzt:innen, Therapeut:innen)

„CANTIENICA® ist ein anatomisch fundiertes Haltungstraining. Ich unterstütze Frauen und Männer dabei, ihre Tiefenmuskulatur aufzubauen, Fehlhaltungen zu korrigieren und nachhaltig schmerzfrei zu werden. Das Training lässt sich gut ergänzend zu Physiotherapie einsetzen.“

So erstellst du deinen eigenen Pitch

Schreibe dir Antworten auf diese 5 Fragen auf:

1. Was ist CANTIENICA® in deinen Worten?

2. Wem hilfst du konkret?

3. Welchen Nutzen hat dein Training?

4. Warum machst du diesen Beruf?

5. Was ist der nächste Schritt, den du anbieten kannst?

Aus deinen Antworten baust du 2–3 kurze Sätze.

Voilà! Super gemacht!

Es ist großartig, dass du dir die Zeit nimmst, deinen Pitch zu entwickeln. Damit bist du vielen schon einen großen Schritt voraus.

Vertrau darauf: Je öfter du deine Worte übst, desto selbstverständlicher wird es, klar und überzeugend von deiner Arbeit zu erzählen.

Übung macht die Meisterin

So wirst du sicher

- ☐ Übe deinen Pitch laut vor dem Spiegel
- ☐ Im Lift, beim Treppensteigen, mit Freund:innen, Eltern etc.
- ☐ Sprich freundlich und selbstbewusst
- ☐ Übe Blickkontakt halten
- ☐ Lächeln nicht vergessen
- ☐ Pass deinen Pitch in Gesprächen an – je nach Person mehr oder weniger Details

War das alles einfach für dich? Dann gratulieren wir dir.

Bist du noch nicht zufrieden? Brauchst du mehr Hilfe? Mehr Ideen? Passt der Pitch noch nicht wirklich zu dir?

Magst du ChatGPT fragen?

Hier ein Prompt, den du für dich ausprobieren kannst. Die Gratis-Version genügt voll und ganz.

Interaktiver Pitch-Prompt

Nutze diesen Prompt, um mit ChatGPT gemeinsam deinen Pitch zu entwickeln. Kopiere einfach den Text unten in dein Chatfenster – GPT stellt dir dann alle Fragen nacheinander.

Hallo ChatGPT, ich möchte mit dir meinen Elevator Pitch als CANTIENICA®-Trainerin entwickeln. Bitte stelle mir diese Fragen einzeln und warte jeweils, bis ich geantwortet habe, bevor du die nächste Frage stellst. Am Ende hilfst du mir, daraus einen kurzen, überzeugenden Text zu formulieren.

1. Was genau ist CANTIENICA® für dich? Beschreibe es mit deinen eigenen Worten.
2. Für wen ist dein Training besonders hilfreich? (Zum Beispiel: Menschen mit Rückenschmerzen, Schwangere, Sportler:innen ...)
3. Welches Hauptproblem löst dein Training? (Zum Beispiel: Schmerzen lindern, Beckenboden stärken, Haltung verbessern ...)
4. Was macht dich als Trainerin besonders? (Zum Beispiel: deine Erfahrung, dein Einfühlungsvermögen, dein Spezialgebiet ...)
5. Was soll die Person tun, wenn sie Interesse hat? (Zum Beispiel: Schnupperstunde buchen, Webseite besuchen, dich anrufen ...)

Wenn ich alle Fragen beantwortet habe, fasse bitte alles in 2-3 klaren Sätzen zu einem fertigen Pitch zusammen. Gib mir den Text dann zum Überarbeiten.

Überprüfe deinen Prompt. Sind die Inhalte korrekt? Passen sie zu dir? Wie fühlst du dich mit deinem Elevator Pitch?

Wir wünschen dir viel Spaß beim tüfteln und viel Erfolg damit.

Dein CANTIENICA®-Team

Impressum

CANTIENICA AG
Benita Cantieni
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72

office@cantienica.com
cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni

Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)

MWST-Nr.: CHE-107.412.344

©2025 CANTIENICA AG

Foto: Unsplash+

