

SOUVERÄN AUFTRETEN – OHNE SCHAUSPIEL

3 Schritte für eine souveräne Ausstrahlung

1. ATMUNG RUNTERBRINGEN

- 3 TIEFE ATEMZÜGE, LANGSAM UND BEWUSST
- FOKUS: AUSATMEN LÄNGER ALS EINATMEN

2. RAUMPOSITION BEWUSST WÄHLEN

- STELLE DICH AN EINEN KNOTENPUNKT IM RAUM (Z. B. TÜR)
- VERMEIDE RANDPOSITIONEN ODER „ECKENSTEHEN“

3. "PURPOSE" KLÄREN, DEIN ZIEL/SINN

- FRAG DICH: WARUM BIN ICH HIER? WAS IST MEIN ZIEL?
- KLARHEIT IM KOPF = KLARHEIT IN DER KÖRPERSPRACHE“

DU MUSST NICHT PERFEKT WIRKEN. DU MUSST ECHT
WIRKEN UND DAFÜR PRÄSENT SEIN.