

Workbook: Wirkung und Präsenz

Workbook

um Präsenz und Wirkung zu stärken

There is a vitality, a life force, a quickening that is translated through you into action and because there is only one of you in all time, this expression is unique.

Martha Graham
Tänzerin, Choreografin und Pädagogin
1894 -1991

Workbook: Wirkung und Präsenz

Vorab

Ihre Ausstrahlung, Ihre Präsenz, Ihre Wirkung auf andere und Ihr Charisma sind davon abhängig, ob Sie sich gestatten diese zu zulassen!

Oft begrenzen wir unsere Wirkungsmöglichkeiten, indem wir uns sicher zu sein glauben, wer wir sind - ohne uns wirklich damit beschäftigt zu haben.

Entweder weil wir bestimmte Aussagen über uns einfach oft genug gehört haben oder aber auch weil wir bestimmte Erfahrungen mit anderen ungünstig häufig erleben mussten.

Bereits mit kleinen Perspektivwechseln lassen sich große Veränderungen im eigenen Selbstbild schaffen. Und jede dieser Veränderungen verschiebt die Grenzen unserer Selbstbilder ein Stückchen und schafft neue Räume für Ihre Präsenz und Ausstrahlung.

1. Bitte verstehen Sie dieses Workbook als einen Anfang, sich mit Ihrem Selbstbild und Ihrem Selbstkonzept auseinanderzusetzen.
2. Fühlen Sie sich frei alle Aufgaben so zu machen, wie es zu Ihnen passt. Nutzen Sie meine Ideen und Aufgaben als Anregung, um Ihren eigenen erweiterten Umgang mit Ihrem Selbstbild zu finden.
3. Die Aufgaben sind in einem 3-Tage-Schema organisiert. Und hier fängt Ihr persönlicher Gestaltungsraum bereits an: natürlich können sie in ihrem eigenen Rhythmus vorgehen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass es Sinn macht, keine zu großen Pausen entstehen zu lassen. Andererseits kann es gut sein, die Inhalte für ein paar Tage liegen und damit sacken zu lassen... Sie sehen es geht darum, dass Sie Ihren eigenen Zugang finden!
4. Es empfiehlt sich, die Arbeitsbögen vor der Benutzung zu kopieren. So können Sie die Aufgaben später bei Bedarf immer wiederholen!

Workbook: Wirkung und Präsenz

1. Tag - Wer ich bin

Im ersten Schritt erforschen Sie heute welche Attribute und Wesensmerkmale Sie sich selber zuschreiben.

AUFGABE 1 : Kreuzen sie in der Liste auf Seite 4 dieses Workbooks alle Worte an, die Sie zutreffend für sich selber halten. - DENKEN SIE DARAN VORHER DIE SEITE ZU KOPIEREN!

AUFGABE 2 : Nun tragen Sie ihre ausgewählten Attribute alle auf die Rückseite der Seite 6 ein.

AUFGABE 3: Hinter jedem Arbeitsbogen finden Sie eine Blanko-Seite, auf der Sie bitte alles notieren, was Ihnen im Laufe der Aufgabe durch den Kopf geht.

Das kann sein: „Ich glaube ich bin das was ich da angekreuzt habe doch nicht.“ oder „Oh man, wäre ich das gerne. “ oder auch „Was soll denn die Frage danach was mich bedeutsam macht? Ich bin doch nicht bedeutsam, weil ich elegant wirke...“

Völlig gleich, was ihnen durch den Kopf geht!

Seien Sie darauf aufmerksam, was Sie über sich selber denken, während Sie über sich nachdenken!

AUFGABE 4: Wenn Sie neugierig sind, können Sie die Liste auf der nächsten Seite auch anderen Menschen geben, mit der Bitte das für Sie und über Sie anzukreuzen.

So würden Sie schon mal einen kleinen Eindruck davon bekommen, in welchem Verhältnis ihre Selbst- und Fremdbilder zueinander stehen.

Workbook: Wirkung und Präsenz

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> ruhelos | <input type="checkbox"/> stürmisch | <input type="checkbox"/> linkisch | <input type="checkbox"/> schüchtern |
| <input type="checkbox"/> anmutig | <input type="checkbox"/> stilvoll | <input type="checkbox"/> schlau | <input type="checkbox"/> zuverlässig |
| <input type="checkbox"/> gediegen | <input type="checkbox"/> unnahbar | <input type="checkbox"/> vornehm | <input type="checkbox"/> spaßig |
| <input type="checkbox"/> verspielt | <input type="checkbox"/> mürrisch | <input type="checkbox"/> schlicht | <input type="checkbox"/> unbeholfen |
| <input type="checkbox"/> romantisch | <input type="checkbox"/> glaubwürdig | <input type="checkbox"/> hartnäckig | <input type="checkbox"/> ehrgeizig |
| <input type="checkbox"/> ehrbar | <input type="checkbox"/> fleißig | <input type="checkbox"/> rau | <input type="checkbox"/> seriös |
| <input type="checkbox"/> launisch | <input type="checkbox"/> nervös | <input type="checkbox"/> boshaft | <input type="checkbox"/> fröhlich |
| <input type="checkbox"/> aristokratisch | <input type="checkbox"/> verzagt | <input type="checkbox"/> schadenfroh | <input type="checkbox"/> weise |
| <input type="checkbox"/> klug | <input type="checkbox"/> unkonventionell | <input type="checkbox"/> gierig | <input type="checkbox"/> entspannt |
| <input type="checkbox"/> mutig | <input type="checkbox"/> tatkräftig | <input type="checkbox"/> abgehoben | <input type="checkbox"/> schwach |
| <input type="checkbox"/> selbständig | <input type="checkbox"/> ernst | <input type="checkbox"/> energisch | <input type="checkbox"/> häuslich |
| <input type="checkbox"/> mächtig | <input type="checkbox"/> entschieden | <input type="checkbox"/> beständig | <input type="checkbox"/> verwirrt |
| <input type="checkbox"/> rücksichtsvoll | <input type="checkbox"/> eifrig | <input type="checkbox"/> intellektuell | <input type="checkbox"/> direkt |
| <input type="checkbox"/> souverän | <input type="checkbox"/> seltsam | <input type="checkbox"/> erbost | <input type="checkbox"/> offen |
| <input type="checkbox"/> brav | <input type="checkbox"/> naiv | <input type="checkbox"/> unglaublich | <input type="checkbox"/> logisch |
| <input type="checkbox"/> unheimlich | <input type="checkbox"/> gebildet | <input type="checkbox"/> unnachgiebig | <input type="checkbox"/> laut |
| <input type="checkbox"/> großzügig | <input type="checkbox"/> unbarmherzig | <input type="checkbox"/> töricht | <input type="checkbox"/> lustig |
| <input type="checkbox"/> affig | <input type="checkbox"/> übermütig | <input type="checkbox"/> arrogant | <input type="checkbox"/> unberechenbar |
| <input type="checkbox"/> elegant | <input type="checkbox"/> ängstlich | <input type="checkbox"/> stabil | <input type="checkbox"/> verständnisvoll |
| <input type="checkbox"/> abenteuerlich | <input type="checkbox"/> herzlich | <input type="checkbox"/> bescheiden | <input type="checkbox"/> höflich |
| <input type="checkbox"/> anziehend | <input type="checkbox"/> getrieben | <input type="checkbox"/> streng | <input type="checkbox"/> unkompliziert |
| <input type="checkbox"/> sanftmütig | <input type="checkbox"/> stolz | <input type="checkbox"/> heiter | <input type="checkbox"/> bestimmt |
| <input type="checkbox"/> robust | <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> gemütlich | <input type="checkbox"/> vernünftig |
| <input type="checkbox"/> sensibel | <input type="checkbox"/> natürlich | <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> verrückt |
| <input type="checkbox"/> geradeaus | <input type="checkbox"/> gerissen | <input type="checkbox"/> interessant | <input type="checkbox"/> aggressiv |
| <input type="checkbox"/> glücklich | <input type="checkbox"/> besonnen | <input type="checkbox"/> entzückend | <input type="checkbox"/> frustriert |
| <input type="checkbox"/> eigensinnig | <input type="checkbox"/> blöd | <input type="checkbox"/> ungebildet | <input type="checkbox"/> empfindsam |
| <input type="checkbox"/> schwermütig | <input type="checkbox"/> nachdenklich | <input type="checkbox"/> verschwiegen | <input type="checkbox"/> idealistisch |
| <input type="checkbox"/> kompliziert | <input type="checkbox"/> witzig | <input type="checkbox"/> sentimental | <input type="checkbox"/> geerdet |
| <input type="checkbox"/> ungeduldig | <input type="checkbox"/> attraktiv | <input type="checkbox"/> kindlich | <input type="checkbox"/> loyal |
| <input type="checkbox"/> höhnisch | <input type="checkbox"/> bequem | <input type="checkbox"/> unabhängig | <input type="checkbox"/> stark |
| <input type="checkbox"/> selbstlos | <input type="checkbox"/> zerstreut | <input type="checkbox"/> verführerisch | <input type="checkbox"/> stur |
| <input type="checkbox"/> entschlossen | <input type="checkbox"/> vorsichtig | <input type="checkbox"/> trotzig | <input type="checkbox"/> normal |
| <input type="checkbox"/> feinfühlig | <input type="checkbox"/> dumm | <input type="checkbox"/> albern | <input type="checkbox"/> ulkig |
| <input type="checkbox"/> wählerisch | <input type="checkbox"/> freizügig | <input type="checkbox"/> modisch | <input type="checkbox"/> auffallend |
| <input type="checkbox"/> frech | <input type="checkbox"/> ärgerlich | <input type="checkbox"/> faul | <input type="checkbox"/> verschlossen |
| <input type="checkbox"/> durchtrieben | <input type="checkbox"/> vertrauenswürdig | <input type="checkbox"/> sorglos | <input type="checkbox"/> selbstsicher |
| <input type="checkbox"/> intelligent | <input type="checkbox"/> süß | <input type="checkbox"/> graziös | <input type="checkbox"/> anständig |
| <input type="checkbox"/> altbacken | <input type="checkbox"/> harmlos | <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> gewöhnlich |
| <input type="checkbox"/> exaltiert | <input type="checkbox"/> bezaubernd | <input type="checkbox"/> schrullig | <input type="checkbox"/> exotisch |
| <input type="checkbox"/> rührselig | <input type="checkbox"/> gesellig | <input type="checkbox"/> gelassen | <input type="checkbox"/> penibel |
| <input type="checkbox"/> exzentrisch | <input type="checkbox"/> einfach | <input type="checkbox"/> rätselhaft | <input type="checkbox"/> kokett |
| <input type="checkbox"/> listig | <input type="checkbox"/> eigenwillig | <input type="checkbox"/> clever | <input type="checkbox"/> lässig |
| <input type="checkbox"/> sanft | <input type="checkbox"/> demütig | <input type="checkbox"/> respektlos | <input type="checkbox"/> diszipliniert |
| <input type="checkbox"/> unverschämt | <input type="checkbox"/> unschuldig | <input type="checkbox"/> gereizt | <input type="checkbox"/> fordernd |
| <input type="checkbox"/> lebhaft | <input type="checkbox"/> sarkastisch | <input type="checkbox"/> aufrichtig | <input type="checkbox"/> optimistisch |
| <input type="checkbox"/> unerbittlich | <input type="checkbox"/> zart | <input type="checkbox"/> clownesk | <input type="checkbox"/> ernsthaft |
| <input type="checkbox"/> artig | <input type="checkbox"/> farblos | <input type="checkbox"/> liebenswert | <input type="checkbox"/> distanziert |

Workbook: Wirkung und Präsenz

Wählen Sie aus Ihren angekreuzten Worten oder aus Worten, die Ihnen beim ankreuzen noch eingefallen sind, jeweils mindestens 5 aus, die für Sie zu folgenden Aussagen passen:

1. „das bin ich!“
2. „das bin ich nicht!“
3. „ich bin glücklich, dass ich das nicht bin!“
4. „so wäre ich gerne!“

„Das bin ich!“:

.....

.....

„Das bin ich nicht!“:

.....

.....

„Ich bin glücklich, dass ich das nicht bin!“:

.....

.....

„So wäre ich gerne!“:

.....

.....

Workbook: Wirkung und Präsenz

2. Tag - was mich zu dem / der macht, der / die ich bin

AUFGABE 1 : Welche Ihrer Adjektive/Attribute oder auch andere Beschreibungen machen Sie jeweils

- **wertvoll** (z.B. zugewandt, einfühlsam, verantwortlich, ...)
- **sinnlich/sexuell** (z.B. attraktiv, offen, körperlich, ...)
- **bedeutungsvoll** (z.B. elegant, dominant, unterhaltsam, ...)
- **lernfähig** (z.B. neugierig, flexibel, offen, ...)
- **energievoll** (z.B. tatkräftig, lustig, dynamisch, ...)

Welche Attribute machen sie besonders

wertvoll:

.....
.....

sinnlich/sexuell:

.....
.....

bedeutungsvoll:

.....
.....

lernfähig:

.....
.....

energievoll:

.....
.....

Workbook: Wirkung und Präsenz

3. Tag - was mich zu dem / der macht, der / die ich bin

AUFGABE 1 : Nach dem Sie nun sehr intensiv begonnen haben, sich zu erforschen, ist es Zeit für eine kleine Bestandsaufnahme!

Bitte beantworten Sie die Frage „Wer bin ich und was genau macht mich aus?“. Beschränken Sie sich dabei auf das Wesentliche und nutzen Sie all das, was Sie über sich erfahren haben.

Ich bin

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AUFGABE 2 : Kürzen Sie Ihren Text, streichen Sie dabei alle wirklich und auch inhaltlichen Doppelungen oder finden Sie neue, bessere Formulierungen, die zwei Aspekte zusammenfassen.

Ich bin

.....

.....

Workbook: Wirkung und Präsenz

Nachtrag:

Sich seiner selbst noch bewusster zu werden, verschafft Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten und kann Ihnen das Wachstum und die Kraft schenken mit der ihre Wirkung und Präsenz eine spielerische Leichtigkeit gewinnt.

Dabei ist nicht nur Ihr Selbstbild relevant, sondern auch ganz wesentlich das Bild, dass andere sich von Ihnen machen.

Unser Selbstkonzept integriert Aussagen anderer über uns ständig in das eigene Konstrukt und zwar auch wenn wir lediglich interpretieren, was andere wohl gerade über uns denken...

Um von der Ahnung von der eigenen Wirkung auf Andere, zum Wissen über die eigene Ausstrahlung zu gelangen, müssen Sie andere fragen.

Das können Sie jederzeit, wie an Tag 1 vorgeschlagen, mit der Adjektiv-Liste auf Seite 4 machen. Oder Sie nutzen eines der Kernwirkungstrainings, um mehr über sich selber, Ihre Wirkung auf andere und Ihre verborgenen Wirkungs-Potentiale zu erfahren.

Auf meiner Webseite finden Sie mehr Informationen dazu und natürlich auch die nächsten Termine. Mit meinem Newsletter halte ich Sie gerne auf dem Laufenden und versorge Sie weiter mit Tips und Inspiration für Ihre Präsenz!