Souveränitäts Schmiede
Janine Pfizenmayer

Dein Booster für ein selbstbewusstes Auftreten

Hi, ich bin Janine

Leidenschaftliche Führungskraft und Unternehmerin mit 10 Jahren Erfahrung in der Leitungsposition sowie 5 Jahren in der Selbstständigkeit.

Als Führungskraft weiß ich, wie souveränes Auftreten, Präsentieren als auch überzeugende Kommunikation vor anderen Menschen gelingt, um im Beruf erfolgreich zu sein.

Mit meiner SouveränitätsSchmiede ermutige ich andere, ihr Graues-Mäuschen-Kostüm abzulegen und die Bühne ihres Lebens zu erobern.

Ich unterstütze dich dabei, deine innere Souveränität zu entdecken und zu stärken, damit du in jedem Bereich deines Lebens selbstbewusst erscheinen wirst. Dabei zeige ich dir Strategien, die dir helfen, eloquent aufzutreten, damit du dein volles Potenzial ausschöpfen und persönlich als auch beruflich erfolgreich sein wirst.

info@janine-coaching.de

Souverän.
In allen Lebenslagen.

Souveränitäts Schmiede
Janine Pfizenmayer

Themen

1. Körpersprache
2. Authentizität
3. Stimme
4. Selbstreflexion
5. Positive Ausstrahlung
6. Empathie
7. Selbstsicherheit
8. Storytelling
9. Positive Affirmationen
10. Netzwerken

Souverän.
In allen Lebenslagen.

Hey meine Liebe,

kennst du das Gefühl, wenn man ständig unsicher ist?

- "Soll ich was sagen? Wenn ja, was soll ich sagen?"
- "Wie soll ich mich verhalten?"
- "Was denken die anderen über mich?"
- "Sieht mein Gegenüber meine Unsicherheit?"

Ich kenne solche und ähnliche Gedanken zu gut.
Denn ich selbst war früher extrem schüchtern, ganz nach dem Motto "Tu mir bitte nichts, ich tue dir doch auch nichts".

Schau dir das Foto an.

Ja, das bin ich.
Das war ich.

Ich hatte kein Selbstvertrauen und somit auch kein Selbstbewusstsein. Die ständige Unsicherheit war mein täglicher Begleiter. Und das sah man mir an.
Anhand von meiner Körperhaltung,
meiner Stimme,
meiner Gesamterscheinung.
Kilometerweit.

Souverän.
In allen Lebenslagen.

Aber, stell dir mal vor, wie es wäre, wenn wir selbstbewusster auftreten könnten - so mit einer Ausstrahlung, die sagt:

"Jetzt bin ich da!"

"Ich schaff das!"

Selbstbewusstes Auftreten bringt sehr viele Vorteile mit sich, sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Kontext. Und mal ganz ehrlich, wer will nicht ein selbstbewusstes, strahlendes "Ich" sein?

Ich habe es geschafft, mein "Graues-Mäuschen-Kostüm" abzulegen.
Ich bin nicht mehr Everybody´s Darling.
Und ich wünsche mir für dich, dass auch du dich von deinem "Grauen-Mäuschen-Kostüm" verabschiedest, denn:

DEIN LEBEN, DEINE BÜHNE!

Deshalb habe ich hier etwas für dich - meinen ultimativen Guide:
"Dein Booster für ein selbstbewusstes Auftreten".
Das sind nicht nur Tipps, sondern so ein bisschen wie der magische Schlüssel zu einem selbstbewussteren und kraftvolleren Dasein.

Bist du ready, zusammen mit mir diese Reise zu deinem selbstbewussteren "Ich" zu starten?

Souveränitäts Schmiede
Janine Pfizenmayer

let's go

1 Körpersprache

Mit das wichtigste Signal einer charismatischen Ausstrahlung ist die Körpersprache. Die Art und Weise, wie wir uns präsentieren, spielt eine entscheidende Rolle in der Wahrnehmung durch andere. Durch eine bewusst eingesetzte Körpersprache wirst du selbstbewusst und überzeugend Auftreten.

Achte auf

- **eine aufrechte Körperhaltung (Körperspannung),**
- **offene Gesten und**
- **bewussten Augenkontakt**.

Beispiel:

Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden, halte die Schultern entspannt und gestikuliere entsprechend zu deinen Aussagen.

Ergebnis:

Du wirkst selbstbewusster und strahlst Zuversicht aus

2 Authentizität

Ich sag dir, wie es ist:

Authentizität schafft **Vertrauen** und ist somit der Schlüssel zu tiefen Verbindungen und nachhaltigem Erfolg.

Das bedeutet für dich:

- **Sei du selbst, ohne eine Fassade aufzubauen** (du musst es nur dir Recht machen, meine Liebe)
- **Teile deine eigenen Erfahrungen**
- **Zeig deine Ecken und Kanten**

Beispiel:

Statt vorzugeben perfekt zu sein, erzähle deinem Gegenüber von einer Herausforderung, die du überwunden hast und was du daraus gelernt hast. Denn:

NUR DIAMANTEN
HABEN ECKEN & KANTEN!

Ergebnis:

Du wirkst selbstbewusster und strahlst Zuversicht aus

3 Stimme

SPRICH, UM GESEHEN ZU WERDEN

Vermutlich weißt du es schon:
Deine Stimme ist ein wichtiges Werkzeug für die Kommunikation. Aber es ist auch ein sehr mächtiges Werkzeug! Indem du deine Stimme effektiv einsetzt, kannst du Emotionen vermitteln und dadurch die Aufmerksamkeit deines Gegenübers gewinnen.

Wie?

- **Variiere deine Tonlage (Betonung) und**
- **deine Sprechgeschwindigkeit.**

Langsames Sprechen signalisiert Sicherheit und Überzeugung, während schnelles Sprechen mit Nervosität assoziiert wird.

Beispiel:

Bei wichtigen Betonungen senkst du deine Stimme leicht und verlangsamst dein Sprechtempo, um Nachdruck zu verleihen. Es ist wie beim Vorlesen: Am Ende des Satzes kommt ein Punkt. Und genau an dieser Stelle senkst du deine Stimme (by the way:
bleibt die Stimme am Ende des Satzes hoch,
signalisiert dies bei deinem Gegenüber Unsicherheit)

Ergebnis:
Deine Stimme wird dynamischer und zieht Aufmerksamkeit auf sich

4 Selbstreflexion

Selbstreflexion hört sich nach Arbeit an. Ist es auch. Aber an diesem Punkt kommst du nicht dran vorbei, wenn du ab sofort selbstbewusster auftreten willst. Denn der Schlüssel zur **persönlichen Weiterentwicklung** liegt in der bewussten Selbstreflexion.

So geht´s

Setze dich regelmäßig mit deinem eigenen Verhalten auseinander. Frage dich, wie du in bestimmten Situationen reagiert hast und was du daraus lernen kannst.

Beispiel:

Frage dich nach einer Präsentation.

- Welche Momente waren besonders gut?
- Welche Faktoren haben dazu beigetragen?
- Was könntest du beim nächsten Mal verändern?
- Wie bin ich mit Rückfragen, Lob und Kritik umgegangen?

Ergebnis:

Du erkennst deine Stärken und Schwächen, arbeitest an Verbesserungen & wächst persönlich

5 Positive Ausstrahlung

WAS DU DENKST, BIST DU.
WAS DU BIST, STRAHLST DU AUS.
WAS DU AUSSTRAHLST, ZIEHST DU AN.

Positives Denken ist nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern auch ein absoluter Magnet für Erfolg. Denn: du kannst deine Umgebung durch deine positive Ausstrahlung beeinflussen und dadurch deine Ziele erreichen.

Wie?

Positives Denken strahlt auf andere ab. Fokussiere dich bewusst auf das Gute in Situationen und Menschen. By the way: Wer umgibt sich nicht gerne mit Menschen, die eine positive Lebenseinstellung haben? 😉

Beispiel:

Wenn ein Vortrag nicht wie geplant verläuft, konzentriere dich auf die gewonnenen Erfahrungen und die Möglichkeit zur Verbesserung.

Ergebnis:

Deine positive Energie wirkt ansteckend und zieht andere an

Souveränitäts Schmiede
Janine Pfitzenmayer

6 Empathie

Echte Verbindungen entstehen durch Empathie und gegenseitiges Verständnis. Durch aktives Zuhören und einfühlsames Handeln wirst du schnell eine tiefere Verbindung zu anderen aufbauen.

So geht´s

- **Zeige aufrichtiges Interesse an anderen,**
- **höre aktiv zu und**
- **versetze dich in ihre Lage.**

Beispiel:

Stelle offene Fragen (z.B. Wie…?, Warum…?, Weshalb…? Keine Fragen, auf die man lediglich mit Ja / Nein antworten kann), um das Gespräch zu vertiefen. Sei offen und zeige Verständnis für unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Perspektiven.

Ergebnis:

Menschen fühlen sich von dir verstanden und respektiert, was deine Beziehungen vertieft

7 Selbstsicherheit

Ich kann deine Gedanken lesen. Du fragst dich sicherlich jetzt, wie du selbstbewusster sein sollst, wenn du dich selbst unsicher fühlst.
Die gute Nachricht: Selbstsicherheit ist erlernbar.

Wie?

Indem du dich bewusst kleinen Herausforderungen stellst. Das nennt man auch "Komfortzone verlassen". Ja, das ist zu Beginn unangenehm. Denn du verlässt das warme, bekannte, kuschelige Nest. Und machst neue Erfahrungen. Dadurch wirst du viele kleine und große Erfolgserlebnisse haben und diese werden nach und nach dein Selbstvertrauen zu stärken.

Beispiel:

Wenn öffentliches Sprechen eine deiner aktuellen Schwächen ist, dann taste dich langsam an das Thema heran, indem du mit kurzen Beiträgen in kleineren Gruppen beginnst, bevor du dich auf größere Bühnen wagst.

Ergebnis:
Mit jeder gemeisterten Herausforderung steigt dein Selbstvertrauen

8 Storytelling

DIE LEUTE WERDEN ALLES GLAUBEN. WAS MAN IHNEN ERZÄHLT. SOLANGE MAN NICHT DEN KLEINSTEN ANFLUG VON VERLEGENHEIT ZEIGT. ENTSCHEIDEND IST NICHT. WAS MAN DEN LEUTEN ERZÄHLT. SONDERN WIE MAN ES MACHT.

Geschichten haben die Kraft, nicht nur Informationen weiter zu geben, sondern Botschaften zu verankern.

Wie?

Verpacke deine Botschaften in fesselnde Geschichten.

Weil: Menschen erinnern sich besser an Geschichten als an reine Fakten.

Beispiel:

Verwende konkrete Beispiele aus deinem beruflichen oder persönlichen Leben, um deine Story lebendig werden zu lassen.

Ergebnis:

Du vermittelst Botschaften nachhaltig und bleibst im Gedächtnis

Souveränitäts Schmiede

9 Positive Affirmationen

DU KANNST. PUNKT.

Ob du dran glaubst oder nicht:

Unsere Gedanken formen unsere Realität.

Positive Affirmationen können deine Denkmuster beeinflussen und dich bei der Entwicklung eines optimistischen Mindsets unterstützen.

So geht´s

- **Sprich deine positive Uberzeugungen laut aus,** um dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Beispiel:

Spreche morgens vor dem Spiegel positive Affirmationen laut aus, um den Tag selbstbewusst zu beginnen.

- "Ich bin kompetent und meistere jede Herausforderung"
- "Meine Stärke liegt in meiner Einzigartigkeit"
- "Ich bin in der Lage, Hindernisse zu überwinden und meine Ziele zu erreichen"

Ergebnis:

Du stärkst dein Selbstbewusstsein und entwickelst eine optimistische Einstellung

10 Netzwerken

Netzwerken ist nicht "Kontakte sammeln" auf SocialMedia.
Netzwerken geht über den bloßen Austausch von Visitenkarten hinaus.
Netzwerken ist Beziehungsaufbau.

Tipp

Baue dir aktiv Netzwerke auf. Finde eine für dich passende Pattform (SocialMedia, Telegram, Skool, Stammtischtreffen, Memberships,...) und pflege sie durch regelmäßige Kontakte. Dadurch erweiterst du sowohl deinen Horizont als auch deine beruflichen Chancen.

Beispiel:

Beteilige dich an Veranstaltungen, knüpfe Kontakte über soziale Medien, stelle Fragen und zeig Interesse. Halte den Austausch aufrecht, indem du beispielsweise deine Hilfe und Unterstützung anbietest. Dadurch verlässt du deine Komfortzone, machst neue Erfahrungen und kannst dich im selbstbewussten Auftreten üben.

Ergebnis:
Du erhältst Unterstützung, neue Perspektiven & förderst dadurch deine berufliche Chancen

Notizen

Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2024.

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:
Janine Pfizenmayer, Brunnenbergweg 6, 74906 Bad Rappenau
info@janine-coaching.de

Haftungsausschluss.
Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:
www.janine-coaching.de

Souveränitäts Schmiede
Janine Pfizenmayer