



Tag 2: ERSTER EINDRUCK

Hi, ich bin Janine

Leidenschaftliche Führungskraft und Unternehmerin mit 11 Jahren Erfahrung in der Leitungsposition sowie 6 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

Das Ganze erfassen

Stell dir vor, du bist ein Einbrecher, der ein Haus nach Reichtümern durchsucht. Vor allem interessiert dich das Wohnzimmer.

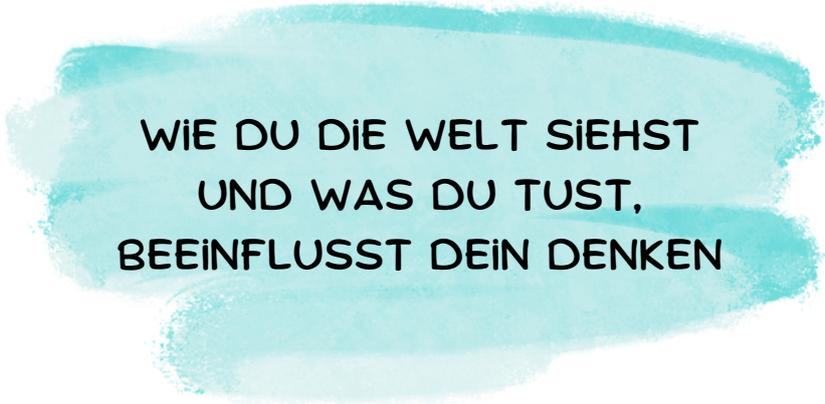
Schau dir das Foto zehn Sekunden lang an, decke es dann zu und beantworte die Fragen auf der folgenden Seite - immer noch aus der Perspektive des Einbrechers.



Das Ganze erfassen

Jeder erfolgreiche Einbrecher hätte die Fragen 1, 3 und 5 problemlos beantworten können. Die Fragen 2, 4 und 6 sind schon etwas schwieriger.

Wenn du aber Maklerin oder Innendesignerin wärst, hättest du vermutlich genau das entgegengesetzte Ergebnis.



**WIE DU DIE WELT SIEHST
UND WAS DU TUST,
BEEINFLUSST DEIN DENKEN**

Einflüssen gegenüber,
die nicht in deinen Bezugsrahmen passen,
bist du BLIND.

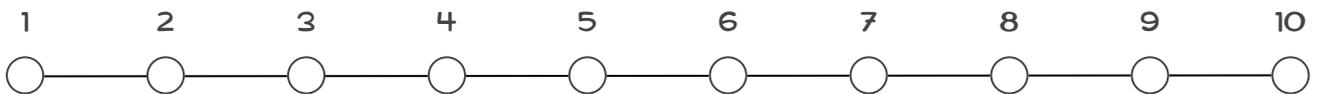
Genauso kann eine negative Vorstellung von der Vergangenheit dazu führen, dass du bestimmte Situationen meidest und dadurch gebremst wirst.

Wenn du alte Sachen aus einem neuen Blickwinkel betrachtest, wirst du vielleicht feststellen, dass du die Dinge nun anders siehst.



Der erste Eindruck

Auf einer Skala von 0 "Unsicherheit" bis 10 "Selbstsicherheit",
wo stehst du aktuell?





Der erste Eindruck

Es dauert nur **30 Sekunden**, um auf jemanden Eindruck zu machen.

Aber wenn du einen Raum betrittst, urteilen die Anwesenden sofort, noch bevor du auch nur ein einziges Wort gesprochen hast.

Deshalb holen wir nun das Beste aus dir heraus, damit du bereits in den ersten Sekunden einen positiven Eindruck bei deinem Gegenüber hinterlässt.

Übung: Werbespot

Du wirst jetzt einen Werbespot erstellen. Über dich! Beschreibe in einem kurzen Werbebrief, welche **Talente**, persönlichen **Merkmale** und **Fähigkeiten** du hast, die zu Hause und am Arbeitsplatz nützlich sind.

Nimm dir maximal 5 Minuten Zeit für diese Aufgabe. Lese dir anschließend deinen Werbespot nochmals durch.



Übung: Werbespot

Und nun - du ahnst bereits, was kommen wird :)

Jetzt spielst du deinen Werbespot entweder vor einem Spiegel oder vor einer guten Freundin / einem Freund vor.

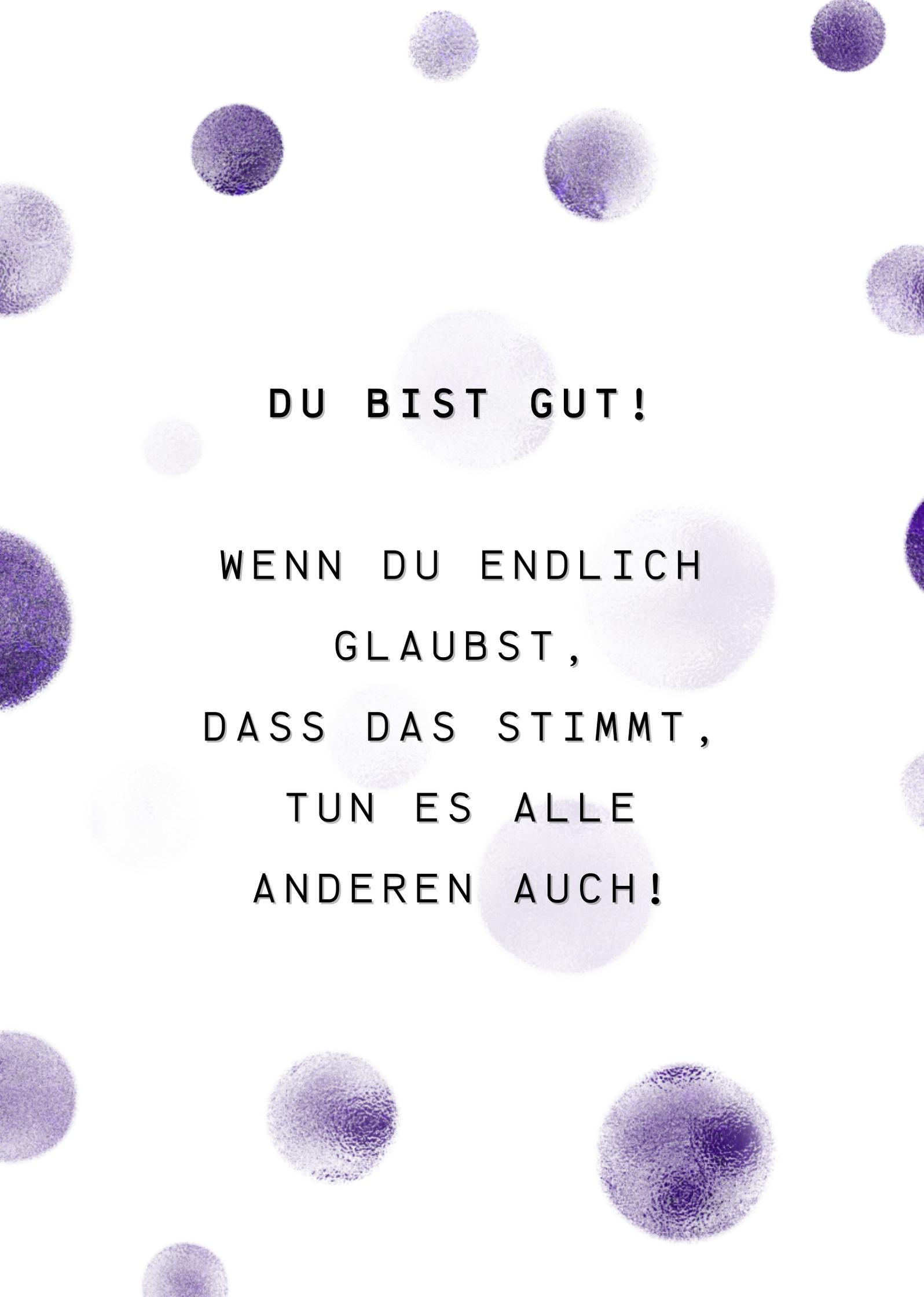
Stelle dir dabei folgende Fragen:

- War die Sprache in deinem Werbespot positiv?
- Hast du deine Stärken hervorgehoben? Oder haben sich ein paar Schwächen eingeschlichen?
- Hast du relativierende Worte benutzt (z.B. “ziemlich” gut, “ganz” gut organisiert)
- Hast du die 30 Sekunden gut genutzt? Oder hast du erst richtig angefangen, als die 30 Sekunden bereits vorbei waren?
- Hast du Schlagwörter verwendet? Oder eher lange Sätze, die viel Zeit in Anspruch nahmen?
- Hast du gelächelt?

Und jetzt: NOCHMAL

Führe deinen 30-Sekunden-Werbespot nochmal vor.

Dieses Mal mit positiven Aussagen und einer selbstbewussten Haltung!



DU BIST GUT!

**WENN DU ENDLICH
GLAUBST,
DASS DAS STIMMT,
TUN ES ALLE
ANDEREN AUCH!**

NOTIZEN



Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Grundlage der Inhalte sind aus dem Trainingsbuch "Selbstvertrauen in sieben Tagen" von Ros Taylor.

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