

WORKBOOK

33 Impulse

für
Dein souveränes und
authentisches
Auftreten
(im Business)

www.presentationpower.de

MELANIE KUHLMANN

Wer bin ich?

Ich bin das, was man eine **Powerfrau** nennt: Präsentations-Coach mit Leib und Seele, Diplom-Betriebswirtin, Soft Skill Coach, Agile Coach Trainerin und zertifizierte Motivanalyse-Expertin. Seit über **26 Jahren** motiviere ich Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter großer und mittelständischer Unternehmen, ihr **Potenzial** im Unternehmen sichtbar und erlebbar zu machen. In meinen Präsentationsseminaren und -coachings vermittele ich das erforderliche **Know-how für Deinen perfekten Auftritt** in Wort und Bild.

Ich lebe mit meiner **Familie sowie Hund** und Katz in Fürstenfeldbruck bei München. In meiner Freizeit singe und tanze ich sehr gerne oder mache mit meiner Labradorhündin die heimischen Wälder unsicher. Außerdem liebe ich neben meiner Arbeit meine wundervolle Familie und Freunde, Italien, gutes Essen, schöne Strände, das Meer und Segeln.

*Mein Motto: Do what you love
and love what you do.*

LIEBE DICH SELBST.

*Wenn ich Dich fragen würde:
Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben?*

...wie lange würde es dauern, bis Dein eigener Name auf dieser Liste erscheint?

Das haben viele von uns nicht gelernt - uns selbst zu lieben. Dabei macht es doch Sinn, oder nicht? Mit wem bist Du 24 Stunden am Tag zusammen, Dein ganzes Leben? Richtig. Mit Dir.

In diesem eBook bekommst Du 33 Impulse für Deine Wirkung.

Authentisch. Kompetent. Professionell. Souverän. Freundlich.

Je nachdem, wie Du wirken willst.

Wir starten mit Selbstliebe. Deine erste Übung ist daher, 30 Gründe zu finden, warum DU großartig bist.

Mach sie zuerst und widme Dich dann den Impulsen. Jeder Impuls hat ebenfalls eine Übung am Schluss, damit Du sofort in die Umsetzung kommst.

Denn darum gehts: Dass wir das umsetzen, was wir wissen.

Be empowered 💎

Du bist wundervoll

Deine Melanie

Tipp:

Kleb Dir einen Zettel an Deinen Spiegel. Darauf steht "Du bist wundervoll" oder "Schön, dass Du da bist."



ÜBUNG



Finde 30 Gründe, warum Du großartig bist

A large grid of small dots for writing.





1 *Trage angemessene Kleidung*

Wer schon mal High Heels auf einer rutschigen Bühne anhatte, weiß, wovon ich rede. Überleg Dir vorher, vor allem bei sehr wichtigen Meetings und Konferenzen, welche Schuhe, welche Bluse, welcher Rock oder Hose Dir sehr gut passen, wertig aussehen und dem Anlass angemessen sind.

↳ Tipp:

Mach den Kleiderschrank-Check. Nur, was Du wirklich gerne trägst, bleibt. Alles andere darf gehen. Konzentriere Dich dabei auf Teile, die Deine Stärken betonen.

2 *Werde zur Marke*

Das kann eine Farbe sein, auffällige Schuhe, Deine Art, die Haare zu tragen. Wähle Dein Erscheinungsbild so, dass man sich an Dich erinnert. Der blaue Hosenanzug oder das graue Kostüm sind langweilig. Und Du willst sicher nicht langweilig wirken. Pepp Deine Kleidung mit einem bunten Tuch, einem auffälligen Schmuck oder einer hochwertigen Handtasche auf.

↳ Tipp:

Schau Dir Fotos an und finde raus, ob Du vielleicht jetzt schon ein Markenzeichen hast. Wenn nicht, überleg Dir eins.

Du willst mehr tun? Komm am 27.6. zu meinem kostenfreien Webinar
▶ "Souveränes und authentisches Auftreten im Business".



3 Halte Blickkontakt

Blickkontakt ist ein mächtiges Werkzeug der nonverbalen Kommunikation. Er zeigt, dass Du aufmerksam und selbstbewusst bist.

↳ Tipp:

Übe Blickkontakt in Gesprächen mit Freunden oder bei der Arbeit. Halte den Blick für einen Moment länger, als Du es gewöhnlich tun würdest.

4 Zeige eine offene Körperhaltung

Eine offene Körperhaltung signalisiert Selbstbewusstsein und Zugänglichkeit. Offen heißt zugewandt, mit offenen Händen, einem warmen, festen Blick. Dein gesamter Körper zeigt Interesse.

↳ Tipp:

Beobachte deine Haltung im Spiegel. Übe, mit geradem Rücken und offenen Armen zu stehen, besonders in Präsentationssituationen.

5 Sprich klar und deutlich

Eine klare und deutliche Sprechweise stärkt Deine Präsenz und macht Deine Aussagen überzeugender.

↳ Tipp:

Lies aus einem Buch laut vor und nimm Dich dabei auf. Höre Dir die Aufnahme an und achte auf Klarheit und Stimm-Modulation. Versteht man Dich gut? Sprichst Du abwechslungsreich oder monoton, laut oder leise, langsam oder schnell?



6 *Verwende positive Körpersprache*

Positive Körpersprache wie Lächeln baut Brücken und schafft eine freundliche Atmosphäre. Wichtig ist, dass das Lächeln wirklich von Deiner inneren Haltung kommt und nicht aufgesetzt ist.

↳ *Tipp:*

Filme Dich regelmäßig und sieh Dir an, wie Du wirkst. Lächle ganz bewusst aus einer inneren Freude heraus, achte auf Hände und Gestik.



7 *Setze auf qualitativ hochwertige Kleidung*

Qualität in der Kleidung spiegelt Wertschätzung gegenüber Dir selbst und anderen wider. Sie trägt auch zu einem nachhaltigeren Lebensstil bei.

↳ *Tipp:*

Untersuche beim nächsten Einkauf die Materialien und Verarbeitung der Kleidungsstücke. Entscheide Dich für die qualitativ besseren Optionen.

8 *Werde unverwechselbar*

Ein einzigartiger Stil macht dich unverwechselbar und sorgt dafür, dass Menschen sich an Dich erinnern.

↳ *Tipp:*

Erstelle ein Moodboard mit Outfits und Stilen, die Dich inspirieren.

Experimentiere dann mit Elementen, die zu deinem eigenen Stil beitragen könnten.



9 *Triff eine Entscheidung*

Wie Du wirken willst, ist eine bewusste Entscheidung. Die meisten Frauen sagen in meinen Workshops "Ich will souverän, kompetent, professionell und freundlich/empathisch wirken." Männer nennen "selbstbewusst, zuverlässig, erfolgreich und kompetent".

↳ *Tipp:*

Entscheide Dich und kleb Dir einen Zettel mit Deinen Eigenschaften an Deinen Badezimmerspiegel und verbinde Dich täglich mit dieser Person.

10 *Sei achtsam*

Wir hustlen oft durch den Tag und fühlen uns am Abend wie gerädert. Achtsame Menschen sind weniger gestresst und bekommen viel mehr mit, was um sie herum passiert, aber auch was sie darüber denken.

↳ *Tipp:*

Übe Deine Achtsamkeit mit dem Pleasure Walk: Achte bei einem Spaziergang nur auf die schönen Dinge, fotografiere sie mit dem Handy und sieh Dir diese Fotos anschließend nochmal an.



Du willst mehr tun? Komm am 27.6. zu meinem kostenfreien Webinar
▶ "Souveränes und authentisches Auftreten im Business".

11 Sei dankbar

Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich. Dankbarkeit versetzt Dich sofort in einen glücklichen Zustand und ist daher essentiell für eine gehobene Stimmung und einen guten Zustand.

↳ Tipp:

Kauf Dir ein schönes Notizbuch und schreibe dort jeden Abend 5 Dinge auf, für die Du dankbar bist oder nutze das 6 Minuten-Tagebuch.

12 Beobachte Deine Gedanken

Gedanken erschaffen Realität heißt ein Buch von Dieter Broers, in dem wissenschaftlich bewiesen wird, wie machtvoll unsere Gedanken sind und wie sehr sie unsere Außenwelt beeinflussen. Wir denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag. Die meisten davon sind dieselben wie am Tag zuvor. Wenn Du also etwas verändern willst, beginne bei Deinen Gedanken.



↳ Tipp:

Achte jeden Tag darauf, wie Du über Situationen im Außen denkst, wie Du andere be- und verurteilst, wie Du in Gedanken mit Dir sprichst und dann korrigiere es in eine wohlwollende Haltung,

13 *Atme bewusst*

Erwachsene haben im Ruhezustand typischerweise eine Atemfrequenz von etwa 12 bis 20 Atemzügen pro Minute. Das sind 900 Atemzüge pro Stunde bzw. 21.600 Atemzüge pro Tag.

↳ *Tipp:*

Wenn Du in Stress gerätst, nimm Dir 5 Minuten Zeit für die 4-7-8-Atmung: 4 Sekunden einatmen * 7 Sekunden Luft anhalten * 8 Sekunden ausatmen. Wiederhole das 10 mal.



14 *Bilde Dich weiter*

Erfolgreiche Menschen achten darauf, dass sie sich stetig weiterentwickeln. Und dass sie diese Weiterentwicklung auch dann in die Hand nehmen, wenn sie sie selbst bezahlen müssen. Dann ist auch meist das Commitment deutlich höher.

↳ *Tipp:*

Melde Dich zu "The Stage is YOURS" - Exzellent präsentieren für LeaderInnen an. Dort lernst Du, Deine Wirkung auf andere achtsam und konsequent zu steuern und in Meetings und Konferenzen, auf Kongressen und der großen Bühne wirkungsvoll zu präsentieren und zu überzeugen.

15 *Achte auf Deinen digitalen Fingerabdruck*

LinkedIn, Facebook, Instagram, Tiktok - das Internet vergisst nichts. Und Menschen informieren sich über andere, indem sie sie "googeln". Dabei stoßen sie oft auf Beiträge und Postings, die eher unpassend sind.

↳ *Tipp:*

Google Dich selbst. Was findest Du? Passt das zu der Wirkung, die Du erzielen willst? Check Deine Profile (LinkedIn und Co.). Was erfahre ich dort über Dich? Wenn es nicht passt, korrigiere es.



16 Pflege Dein Netzwerk

Dein Netzwerk kann Karrierechancen öffnen und bietet Unterstützung in vielen Lebenslagen.



Tipp:

Pflege eine Liste, in der Du dokumentierst, mit wem Du wann Kontakt hattest und worüber Ihr gesprochen habt. Wenn Du die Person wieder triffst, frag sie gezielt nach dem, was sie Dir letztes Mal erzählt hat.

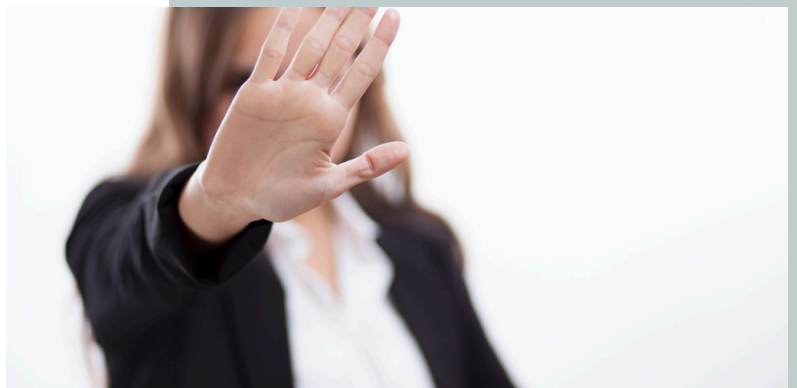
17 Setze Grenzen

Das Setzen von Grenzen ist essenziell, um Deine Energie und Ressourcen zu schützen. Es hilft Dir, Deine Prioritäten zu wahren und gibt auch anderen klare Hinweise, wie sie mit Dir interagieren können.



Tipp:

Überlege, welche Aspekte Deines Lebens oder Deiner Arbeit übermäßige Anforderungen an Dich stellen. Kommuniziere klar und respektvoll Deine Grenzen gegenüber anderen. Sei konsequent bei der Durchsetzung dieser Grenzen, um Deine geistige Gesundheit und Arbeitsqualität zu bewahren.



18 *Gestalte Deinen Tag - bewusst und entschlossen*

Du entscheidest viel mehr darüber, wie Dein Tag läuft als Du denkst. Wenn Du mit dem "linken Bein aufstehst" und Deine Haltung dann nicht korrigierst, kann es sein, dass der ganze Tag nicht gut wird.

↳ *Tipp:*

Bleib morgens noch einige Minuten im Bett liegen und entscheide, wie dieser Tag werden soll und was ihn zu einem besonderen Tag machen wird. Schreibe es Dir auf: "Ich überzeuge heute den Kunden Huber, dass er bei uns kauft."
"Ich kläre heute die Situation mit Lisa."

19 *Richte Dich morgens auf den Tag aus*

Ein Morgenritual kann Deine Tagesausrichtung entscheidend prägen und Dir helfen, den Tag effektiv und mit positiver Energie zu beginnen und zielorientiert zu gestalten.

↳ *Tipp:*

Entwickle eine Morgenroutine, die Dich inspiriert und energetisiert. Dies könnte Meditation, das Lesen von Zielen und Absichten oder körperliche Übungen wie Yoga oder ein kurzer Spaziergang umfassen.

20 *Vermeide Füllwörter*

Zu viele Füllwörter können Deine Botschaft verwässern und Deinen Auftritt weniger souverän wirken lassen.

↳ *Tipp:*

Nimm Gespräche auf und zähle, wie oft Du "ähm", "also", und andere Füllwörter benutzt. Arbeite daran, sie zu reduzieren, am besten geht das mit Zungenbrechern.

Zungenbrecher

Als Anna abends aß,
aß Anna abends Ananas.

21 *Erstelle ein Vision Board*

Ein Vision Board ist ein visuelles Hilfsmittel, das Deine Träume und Ziele darstellt. Es dient als tägliche Inspiration und Motivation, diese Ziele zu verfolgen.

↳ *Tipp:*

Sammele Bilder, Zitate und Symbole, die Deine Ziele und Wünsche repräsentieren. Platziere das Vision Board an einem Ort, wo Du es täglich sehen kannst, um Dich an Deine Visionen und Ziele zu erinnern.



22 *Prüfe Dein Umfeld*

Dein Umfeld kann entscheidend dafür sein, wie Du Dich entwickelst und welche Wirkung Du entfaltest. Ein förderndes Umfeld unterstützt Wachstum und Erfolg, während ein begrenzendes Umfeld Dich zurückhalten kann.

↳ *Tipp:*

Betrachte einmal die Menschen in Deinem beruflichen und privaten Umfeld. Frage Dich, wer Dich inspiriert und wer Dich möglicherweise bremst. Überlege, wie Du den Einfluss positiver Beziehungen verstärken und negativen Einfluss minimieren kannst.

Du willst mehr tun? Komm am 27.6. zu meinem kostenfreien Webinar
▶ "Souveränes und authentisches Auftreten im Business".

23 *Wer willst Du nicht mehr sein?*

Die Frage danach, wer Du nicht mehr sein möchtest, hilft Dir, Dich von alten Mustern und unerwünschten Identitäten zu lösen. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung persönliches Wachstum.

↳ *Tipp:*

Schreibe eine Liste der Eigenschaften oder Verhaltensweisen auf, die Du ablegen möchtest. Sei achtsam, aber nicht verurteilend, wenn Du in alte Muster zurückfällst. Anerkenne Dich dafür, dass Du es bemerkt hast.

24 *Wer und wie willst Du sein?*

Die klare Definition, wer und wie Du sein möchtest, gibt Dir eine Richtung und sorgt dafür, dass Du dieses Ziel konsequent verfolgst.

↳ *Tipp:*

Erstelle eine Beschreibung Deines idealen Ichs, einschließlich der Eigenschaften, Werte und Verhaltensweisen, die Du verkörpern möchtest. Überprüfe regelmäßig, inwieweit Dein aktuelles Verhalten mit dieser Vision übereinstimmt.





25 *Identifiziere Deine Antreiber*

Antreiber sind tief verwurzelte innere Botschaften, die unser Verhalten maßgeblich steuern. Die fünf gängigen Antreiber sind: Sei perfekt, sei stark, beeil Dich, streng Dich an, und mach es allen recht.

↳ *Tipp:*

Reflektiere, welche dieser Antreiber Dein Verhalten am meisten beeinflussen. Erkenne, wann sie hilfreich sind und wann sie Dich einschränken. Arbeite daran, ein gesundes Gleichgewicht in Deinem Anspruch an Dich selbst zu finden.

26 *Frage nach Feedback*

Regelmäßiges Feedback einzuholen, wie Du auf andere wirkst, bietet Dir wertvolle Einblicke und die Möglichkeit, Dein Verhalten zu verbessern.

↳ *Tipp:*

Bitte nach Meetings oder Präsentationen um ehrliches Feedback zu Deiner Wirkung und Kommunikation. Sei offen und dankbar für die Rückmeldungen, egal ob positiv oder negativ.

27 *Höre aktiv zu*

Aktives Zuhören verbessert die Kommunikation und stärkt Beziehungen im Arbeitsumfeld. Es zeigt Respekt und Wertschätzung gegenüber den Gesprächspartnern und ermöglicht ein tieferes Verständnis für ihre Sichtweise.



↳ *Tipp:*

Konzentriere Dich im Gespräch vollständig auf Dein Gegenüber. Vermeide es, währenddessen Antworten zu formulieren. Nutze nonverbale Signale wie Nicken, um zu zeigen, dass Du aufmerksam folgst. "Be a fan".

28 Sei großzügig

Wenn Du etwas für jemanden tust, ohne irgendeine Gegenleistung dafür zu erwarten, ist Deine Freude vollkommen unabhängig vom Außen. Du freust Dich einfach an Deiner Großzügigkeit.

↳ Tipp:

Halte jemanden die Türe auf, ohne ein Danke zu erwarten. Mach jemandem ein ehrliches Kompliment, ohne auch ein Kompliment zu erwarten. Beobachte, was das mit Dir macht.



29 Sei freundlich zu Dir

Oft sprechen wir mit uns in einer Art und Weise, die sehr geringschätzig ist. "Wie kann man nur so ... sein." "Klar, das kann auch nur mir passieren." "Ich bin ja sogar dafür zu doof."

↳ Tipp:

Wenn Du merkst, dass Du so mit Dir sprichst, halte sofort inne und geh in die Perspektive Deiner besten Freundin, Deines Partners, einer Person, die Dich sehr mag. Was würde sie sagen?

Du willst mehr tun? Komm am 27.6. zu meinem kostenfreien Webinar
▶ "Souveränes und authentisches Auftreten im Business".

30 *Trainiere Deine Präsentationsfähigkeiten*

Gute Präsentationsfähigkeiten sind entscheidend, um Ideen erfolgreich zu kommunizieren und andere zu überzeugen.

↳ *Tipp:*

Nimm Deine Präsentationen auf Video auf und analysiere sie. Achte dabei auf Deine Körpersprache, Stimmeinsatz, Wortwahl, Emotion, Sprechtempo, Blickkontakt und Emotionalität.



31 *Es ist alles für Dich*

Egal, was Dir im Leben geschieht, geh davon aus, dass es FÜR Dich ist. Mit dieser Haltung fällt es Dir leicht, ein positives Mindset zu entwickeln und zu halten.

↳ *Tipp:*

Achte drauf, welche Situationen Dir immer wieder begegnen. Was darfst Du noch lernen? Was ist daran FÜR Dich, damit Du Dich weiterentwickelst?

32 *Mach nicht mit*

Wenn andere sich nicht korrekt verhalten (im Unternehmen) kannst Du schweigen, mitmachen oder klar Stellung beziehen. Dazu gehört Mut und ein klares Wertesystem.

↳ *Tipp:*

Setz Dich in Ruhe mit solchen Situationen auseinander und übe entsprechende Formulierungen ein, die Du dann einsetzen kannst.

33 *Liebe Dich selbst*

Wir haben auf diesem Planeten ungefähr 30.000 Tage zur Verfügung. Und diese 30.000 Tage verbringst Du vor allem mit Dir. Es macht also absolut Sinn, dass Du von Dir selbst absolut begeistert bist und Dich großartig findest.

↳ *Tipp:*

Stell Dich jeden Morgen vor den Spiegel und bewundere Dich. Wenn es sich am Anfang doof anfühlt, gib nicht auf, mach weiter. Schau Dich liebevoll an, streichle Dir übers Gesicht, sag Dir Sachen wie: "Ich bin so stolz auf Dich, Du bist so wundervoll, ich glaube an Dich."



Du willst mehr tun ?

Du bist herzlich eingeladen, am **27. Juni um 18 Uhr** an meinem kostenfreien **Webinar "Souveränes und authentisches Auftreten im Business"** teilzunehmen.

Dort wirst Du lernen, wie Du viele der hier genannten Punkte in der Praxis anwenden kannst.

▶ *Melde Dich hier an.*

Ich freue mich auf Dich.

DEINE NOTIZEN



Gedanken, Ideen, Impulse

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for taking notes.



DEINE NOTIZEN



Gedanken, Ideen, Impulse

A large grid of small, light gray dots arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for taking notes.



DEINE NOTIZEN



Gedanken, Ideen, Impulse

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows of light gray dots.





**Du willst
mit mir
zusammen-
arbeiten?**

Ich biete derzeit folgende Möglichkeiten an:

The Stage is YOURS - Exzellent präsentieren für LeaderInnen

16 Wochen Live Calls

2 Tage Präsenz-Training im Raum München

WhatsApp- und Email-Support

200 Seiten Handout

VIP-Coaching

6 Monate 1:1

WhatsApp- und Email-Support

presentationpower MASTERCLASS (Inhouse-Programm)

6 Monate / 12 Monate

Hier kannst Du mich erreichen:

mk@presentationpower.de

Melanie Kuhlmann

presentationpower by Melanie Kuhlmann

82256 Fürstentfeldbruck

www.presentationpower.de



**Kostenfreier
POTENZIAL-Call**