



Erfolgsfaktor Persönlichkeit

*von und mit Janine Katharina Pötsch
Expertin für den ersten Eindruck und Soft Skills im Business*

Beschleunigen Sie Ihre Karriere - ich unterstütze Sie bei der Entfaltung Ihres Potenzials und der Entwicklung zur besten Version Ihrer selbst!

Employer Branding mit Auftritt.Image.Wirkung - gemeinsam machen wir Ihre Führungskräfte, Young Professionals & Teams zu Markenbotschaftern

Auftritt.Image.Wirkung Tipps KW 05/2024

Warum das Loslassen für dein Image und deine Persönlichkeit von großer Bedeutung ist – fünf entscheidende Gründe und meine fünf besten Tipps, um endlich loszulassen



Liebe Leserin und lieber Leser, liebe Kundin und lieber Kunde, liebe Gekonnt wirken Interessenten,

vielleicht befinden Sie sich wie viele meiner Kunden schon seit Jahren in Ihrem eigenen „Käfig“, belastet von Dingen aus der Vergangenheit, die nicht mehr zu Ihnen und Ihrem gegenwärtigen Leben passen.

Das Loslassen ist keine leichte Aufgabe, weder ein Sprint noch ein Marathon, sondern eher eine lange Kutschfahrt.

In einer Welt, die immer nach Perfektion strebt, mag es schwer sein, loszulassen. Aber das Festhalten an negativen Emotionen, vergangenen Ereignissen, unerreichbaren Standards oder sogar an Menschen, die nicht mehr zu uns passen, kann unser Image und unsere Persönlichkeit stark beeinträchtigen.

Es ist an der Zeit, den Mut zu finden, loszulassen und sich selbst zu befreien.

„Loslassen kostet weniger Kraft als festhalten, aber dennoch ist es schwerer.“ (Detlev Fleischhammel)

Warum ist Loslassen für die eigenen Persönlichkeitsentwicklung und das eigene Image so wichtig?

Erstens ermöglicht es uns, uns von der Last der Vergangenheit zu befreien. Indem wir uns von alten Verletzungen, Groll und negativen Erinnerungen lösen, schaffen wir Platz für neue Erfahrungen und ein positives Selbstbild.

Zweitens erlaubt uns das Loslassen, uns selbst zu akzeptieren und zu wachsen. Wenn wir uns von unrealistischen Ansprüchen befreien und uns so annehmen, wie wir sind, können wir unser volles Potenzial entfalten und unsere persönliche Entwicklung vorantreiben.

Drittens verbessert Loslassen unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Indem wir alte Konflikte hinter uns lassen und uns von unnötigem Drama distanzieren, schaffen wir Raum für positive und authentische Verbindungen.

Viertens hilft uns Loslassen dabei, Stress abzubauen und unsere mentale Gesundheit zu stärken. Indem wir uns von unnötigen Sorgen und Ängsten befreien, schaffen wir Platz für Ruhe und Gelassenheit.

Schließlich ermöglicht uns Loslassen, neue Möglichkeiten und Chancen zu erkennen und anzunehmen. Indem wir uns von alten Mustern und Gewohnheiten lösen, öffnen wir uns für das Unbekannte und ermöglichen Wachstum und Transformation. Heute nichts mehr zu tun habe.

Hier sind meine fünf ultimativen Tipps zum Loslassen

Tipps Nr. 1: Lass Dein „altes Gefängnis“ endlich hinter Dich!

Befreien Sie Ihr Leben von unnötigem Ballast – sowohl äußerlich als auch innerlich. Loslassen ist kein Sprint, sondern ein schrittweiser Prozess in unserer persönlichen Entwicklung.



Vielleicht geht es Dir auch so wie Uwe: Uwe kam zu mir, weil er von seinen Geschäftspartnern voll enttäuscht war. Ich meine, wer kennt das nicht? Plötzlich merkst du, dass deine Geschäftspartner so viel Mist gebaut haben, dass du es kaum fassen kannst. Aber das Schlimmste war noch, dass er sich selbst die Schuld dafür gegeben hat!

Er wollte einfach nicht hinsehen und klammerte an dem Kunden, der gar nicht mehr zu ihm passte. In meinen kleinen „Aufstellungsarbeiten“ haben wir dann Strategien entwickelt, wie er sich von solchen Kunden trennen kann, ohne sich dabei zum Idioten zu machen. Und endlich konnte Uwe wieder der erfolgreiche Typ sein, der er war.

Aber das war noch nicht alles, oh nein. Denn Uwe hat auch gelernt, dass er seine feminine und empathische Seite annehmen sollte. Ja, richtig gehört. Und das hat nicht nur sein Business wieder in Schwung gebracht.

Und jetzt mal ehrlich, wer von euch kennt das nicht? Manchmal werden wir von unseren Emotionen einfach übermannt und unser Selbstbewusstsein landet im Keller. Das ist menschlich und gehört zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung dazu.

Und wer kennt es nicht, dass man in seiner gemütlichen Komfortzone sitzt und sich von seinem Ego festhalten lässt und plötzlich fällt einem auf, dass man total im Hamsterrad feststeckt? Leider kommt das öfters vor, als wir es uns vorstellen können

Auch Uwe konnte mit meiner Hilfe seine alten Enttäuschungen, dass er zu lange an den falschen Geschäftspartnern festgehalten hat, endlich loslassen und wieder lachen.

Loslassen löst auch noch Blockaden auf, von denen ihr nicht mal wusstet, dass sie existieren und plötzlich sind auch die kleinen Wehwechen endlich verschwunden. Irgendwann wieder auf einem Klassentreffen war.

Tipps Nr. 2 „Es kommt immer was neues und Besseres nach!“

Vergessen Sie nie, dass sich immer eine neue Tür öffnet, wenn eine sich schließt, und dass etwas noch Besseres auf Sie wartet. Wenn Sie loslassen, werden Ihnen schnell neue Ideen und Möglichkeiten offenbart.

Die innere Reinigung durch Loslassen kann Ihnen dabei helfen, zu erkennen, was Sie wirklich im Leben wollen – sei es beruflich oder privat. Bei mir hat das Loslassen mich daran erinnert, wo ich mit meinem Business hinwill, wo ich leben möchte, nachdem ich München 2018 verlassen habe, und was wirklich zu mir als Person passt, die sich auf Image und Persönlichkeit spezialisiert hat.

Tipps Nr. 3 „Weniger ist mehr und macht Dich glücklicher!“

Weniger zu haben, erfordert weniger Aufwand beim Putzen und Entstauben, dafür aber mehr Ordnung und Klarheit.“ Dadurch können wir uns wieder auf die wirklich wichtigen und schönen Dinge und Beziehungen konzentrieren und automatisch dankbar sein.

Sich den eigenen Besitzhaufen anzuhäufen ist wie der Versuch, ein fehlendes Stück im Puzzle des Lebens mit Schokolade zu füllen. Das Thema war bereits 2013 von mir mit einem großen Schlagzeilen-Artikel in der Süddeutschen Zeitung Online [„30 Handtaschen sind Wohlstandsmüll“](#).

Vielleicht geht es Dir auch wie meinem Kunden Tobias – einem Pharma-Manager

„Das Ausmisten des Kleiderschranks nach der Typberatung ist eine schmerzhaft Erfahrung, weil man erkennt wieviel Geld man unnötigerweise ausgegeben hat.“

Tipps Nr. 4 „Verschenken macht glücklich und bringt Dir viel zurück!“

Oftmals haben wir Angst, etwas zu verschenken oder für wenig Geld zu verkaufen, wofür wir viel Geld bezahlt haben. Geht es Ihnen auch so?

Ich verschenke gerne Dinge und Sachen an wohltätige Organisationen und unterstütze damit Menschen, denen es nicht so gut geht.

Dafür habe ich auch im Gegenzug gute Empfehlungen oder kleine Aufmerksamkeiten und sehr viel Liebe und Dankbarkeit erhalten. Ich habe dadurch mehr Klarheit, wieder mehr Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben und für meine Familie und meine Freunde.

„Es ist schön, den Augen dessen zu begegnen, dem man soeben etwas geschenkt hat.“ (Jean de La Bayere)

Tipps Nr. 5: „Loslassen ist der Schlüssel zum Glück!“

Seit Jahren leite ich mich in meinem privaten und beruflichen Umfeld sowie in meinem Kleiderschrank nach dieser inspirierenden Weisheit vom Dalai Lama. Mit jeder Weiterentwicklung wird es immer wichtiger, regelmäßig unsere Umgebung zu überprüfen und uns selbst zu reflektieren. Brauche ich wirklich alles, was ich um mich herum habe? Ist der Kontakt noch förderlich für mein Wachstum? Wir sollten uns auf wenige, aber wertvolle Freundschaften konzentrieren, anstatt tausend oberflächliche Freundschaften zu pflegen. Denn wahre Freundschaft ist kein Kaugummi, der irgendwann seinen Geschmack verliert. So lass uns bewusst wählen, wer wir in unserem Leben haben und es mit positiver Energie füllen.

Mein Fazit: Lerne loslassen, wo es wichtig ist und befreie Dich aus Deinem Klammer-Gefängnis!

Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin davon überzeugt, dass Sie schnell Gelegenheit haben, meine Tipps in die Praxis umzusetzen!

Loslassen ist ein längerer Prozess, wo wir uns selbst oft zu sehr unter Druck setzen anstatt dem Fluss des Lebens zu vertrauen. Sobald wir einmal die Ent-Scheidung zum Loslassen getroffen haben, kommt oft unbewusst alles von alleine in Bewegung. Wenn wir es nicht tun, kommt oft unbewusst alles von alleine in Bewegung.



Mit stilvollen Grüßen

Janine Katharina Pötsch

Möchten Sie mehr über das Thema Power Branding & Power Personality für Ihre Karriere erfahren?

Gerne unterstütze ich Sie als leitender Angestellte*r oder angehende Führungskraft sowie als Unternehmer sichtbar zu werden und sichtbar zu bleiben.

Sprechen Sie mich gerne an, wenn Sie Interesse an meinem beliebten [1:1 Online-Coaching „Empower your Personality“](#) für introvertierte und talentierte Scanner-Persönlichkeiten oder meinem beliebten 1:1 Online-Coaching [„Empower your Image as Expert“](#) für junge Führungskräfte und junge Unternehmer haben.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Kennenlern-Gespräch.

Ja, ich möchte mehr darüber erfahren!

Kundenstimme der Woche

Liebe Frau Pötsch,

vielen Dank für Ihre Begleitung. Es fühlt sich so gut an, wie schnell ich Veränderungen bemerken kann und wieder voller Selbstbewusstsein bin und mit positiven Gedanken durchs Leben gehe. Ich lasse endlich los und das tut so was von gut, endlich mein Leben zu leben und mein Ding zu machen. Ich fühle mich genial und befreit mich einem saugutem Gefühl.

„Coaching: Raus aus dem Hamsterrad – Lebe Dein Leben und sei Du Du selbst“

Vielen Dank für Ihre professionelle Unterstützung.

Harald G. aus München - Führungskraft

*Erfahrungsbericht & Bewertung zum
1:1 Online Coaching „Empower your personality“*

Hier geht es zum [1:1 Empower your personality 1:1 Online Coaching](#) für introvertierte Menschen und vielseitig talentierte Scanner-Persönlichkeiten

Als Pioniergeist in meinem Beratungsumfeld bereits mehr als 2.000 Menschen zu einem glaubwürdigen, parkett-sicheren und selbstbewussten Auftreten auf jedem Business-Level verholfen.

Kennen Sie schon meine [Reputationen auf ProvenExperts?](#)

Als anspruchsvolle Geschäftsfrau bin ich selbst die beste Botschafterin Ihrer Marke und eine beliebte Interviewpartnerin für Radio, Fernsehen und Presse. Mein aktuelles Presse-Archiv finden Sie unter [folgenden Link](#).

Gekonnt wirken & Janine Katharina Pötsch in der Öffentlichkeit:

- [Buch-Autorin](#) (Springer Gabler Verlag, Goldegg Verlag, Gabal e.V.)
- gefragte [Interviewpartnerin](#) für TV, Rundfunk und Presse (SZ, TZ, AZ, dpa, Süddeutsche, Freundin, BR, Pro7, Sat1, RTL2, N24, Merkur, Süddeutsche Zeitung, Spiegel Online, Südkurier, Augsburgener Allgemeine, Antenne Bayern, Radio-Gong, TopFM etc.)
- E-Book Autorin

Lassen Sie uns in Verbindung bleiben:

- Lassen Sie uns auf [XING verbinden](#).
- Connecten Sie sich mit mir auf [LinkedIn](#).
- Verbinden Sie mir auf [Facebook](#).
- Kommen Sie in meine [Facebook-Gruppe](#).
- Lassen Sie von mir auf [YouTube](#) inspirieren.
- Lesen Sie meinen [Blog](#).
- Abbonieren Sie meine [monatlichen Image-Impulse](#).