



**Warum Ihre Wirkung nicht
gemacht wird –
sondern entsteht.**

Inhaltsverzeichnis

Für wen ist das E-Book geeignet?	Seite 3
Einleitung - woran geht es im E-Book?	Seite 4-7
Über mich und wie Gekonnt wirken entstanden ist	Seite 8-10
Wofür steht Gekonnt wirken und mit wem arbeite ich?	Seite 11
Reise 1: Ankommen und Innere Klarheit finden	Seite 12-15
Reise 2: Selbstbewusstsein & Persönlichkeit	Seite 16-19
Reise 3: Signature Styling - was ist das überhaupt?	Seite 20-24
Reise 4: Kommunikation, Auftritt & Präsenz	Seite 25-31
Reise 5: Dein Inner Compass für Deine Transformation	Seite 32-36
Reise 6: Identität & Marke Ich als Heldenreise	Seite 37-41
Wie geht es jetzt weiter?	Seite 42-44
Kundenfeedbacks	Seite 45-46
Copyright & Impressum	Seite 47
Letzte Seite	Seite 48



Für wen ist das E-Book?

Für Menschen, die spüren:

- Ich bin kompetent – doch meine Wirkung zeigt das nicht immer.
- Ich möchte sicher auftreten, ohne mich zu verstellen.
- Ich will sichtbar sein und dennoch bei mir bleiben.

Besonders geeignet für:

- ambitionierte Berufstätige
- stille Leistungsträger:innen
- sensible, reflektierte Persönlichkeiten
- Menschen im beruflichen oder persönlichen Wandel

Einleitung – Worum es hier wirklich geht

Viele Menschen arbeiten an ihrem Auftritt.
An Sprache. An Kleidung. An Präsenz.

Und spüren dennoch:

Die äußere Wirkung stimmt nicht ganz mit dem Inneren überein.
Dieses E-Book setzt deshalb nicht außen an.

Sondern dort, wo Wirkung entsteht: in der inneren Haltung.
GEKONNT WIRKEN® beschäftigt sich nicht mit der Frage,
was du noch tun, lernen oder optimieren musst.

Sondern mit der Frage,
wie klar du innerlich ausgerichtet bist.

Denn Wirkung entsteht nicht durch Lautstärke.
Nicht durch Anpassung.
Nicht durch Perfektion.
Sondern durch Haltung.



**Vielleicht kennst du dieses leise Spannungsfeld:
Du bist kompetent, engagiert und erfahren –
und dennoch zeigt dein Auftreten nicht immer,
was innerlich längst da ist.**

**Du hast investiert.
In deine Arbeit. In deine Entwicklung. In Verantwortung.
Du hast dich orientiert – an Erwartungen, Rollen, Trends.**



Und trotzdem bleibt das Gefühl,
nicht ganz sichtbar zu sein.

Nicht ganz stimmig.
Nicht ganz du.

Nicht, weil dir etwas fehlt.
Sondern weil du dich an manchen Stellen zurücknimmst.

Dieses E-Book lädt dich ein,
innezuhalten und deine innere Klarheit bewusst wahrzunehmen.

Auf sechs inneren Reisen – von der Klärung deines Selbstbildes
über sichtbare Präsenz bis hin zu einer authentischen, souveränen Wirkung in
Business.

Nicht, um jemand anderes zu werden.
Sondern um das sichtbar zu machen, was längst zu dir gehört.

Dieses E-Book möchte dich nicht weiter optimieren.

Es möchte dich einladen, innezuhalten.
Denn oft fehlt nicht mehr Wissen,
sondern innere Klarheit.

Vielleicht hast du deinen Stil mehrfach verändert,
ohne dich darin wirklich wiederzufinden.

Vielleicht hast du dich mit Kommunikation, Etikette oder Auftreten
beschäftigt und dabei gelernt, dich gut anzupassen –
aber nicht unbedingt, dich klar zu zeigen.

Vielleicht funktionierst du zuverlässig,
wirst geschätzt für deine Leistung,
und spürst dennoch, dass du innerlich weiter bist,
als du im Außen lebst.

GEKONNT WIRKEN® setzt genau hier an.

Nicht bei der Frage, was du noch tun musst,
sondern bei der Frage, wer du innerlich längst bist.

Denn Wirkung entsteht nicht durch Lautstärke.
Nicht durch Rollen.
Nicht durch Perfektion.
Sondern durch Haltung.



**Denn Wirkung entsteht nicht durch Lautstärke.
Nicht durch Rollen.
Nicht durch Perfektion.
Sondern durch Haltung.**

Dieses E-Book begleitet dich auf sechs inneren Reisen.
von der Klärung deines Selbstbildes
über sichtbare Präsenz
bis hin zu einer stimmigen, authentischen Wirkung im Business.
Nicht, um jemand anderes zu werden.
sondern um das sichtbar zu machen,
was bereits da ist.

Jede Reise öffnet einen anderen Aspekt wirkungsvoller Präsenz –
innen wie außen.





Über mich - Wie GEKONNT WIRKEN® entstanden ist

Meine Arbeit bewegt sich an der Schnittstelle von innerer Klarheit, äußerer Wirkung und moderner Etikette.

Ich begleite Menschen, die Verantwortung tragen – und sich dennoch oft anpassen, erklären oder zurücknehmen.

**GEKONNT WIRKEN® ist aus der Erfahrung entstanden,
dass echte Souveränität nicht erlernt wird.**

**Sie wird freigelegt.
Nicht durch Regeln.
Nicht durch Rollen.
Sondern durch Haltung.**

Viele Menschen haben mich gefragt, wie es mir gelungen ist, einen klaren roten Faden in meiner Außenwirkung zu entwickeln – sichtbar zu sein, ohne laut zu werden, anzuziehen, ohne mich zu inszenieren.

Meine Antwort darauf ist heute einfach:

Nicht durch Strategie.
Nicht durch Anpassung.
Sondern durch innere Klärung.

Mein eigener Weg war kein gerader.

Er war geprägt von frühem Funktionieren,
von Verantwortung,
von dem Wunsch, es richtig zu machen.

Wie viele Menschen habe ich lange geglaubt,
Wirkung entstehe durch Leistung, Kontrolle und äußere Sicherheit.

Ich habe mich verglichen,
mich unter Druck gesetzt
und Bestätigung im Außen gesucht.

Was mir fehlte, war nicht Kompetenz.
Nicht Stil.
Nicht Wissen.

Was fehlte, war innere Erlaubnis.



Die Auseinandersetzung mit meiner eigenen Geschichte,
mit Prägungen, Glaubenssätzen und wiederkehrenden Krisen
hat mir gezeigt,
wie sehr unser inneres Selbstbild
unsere äußere Wirkung prägt.
Nicht immer sichtbar.
Aber immer spürbar.

Ich bin mehrfach gefallen.
Und immer wieder aufgestanden.

Diese Erfahrungen haben meine Haltung geschärft –
*nicht härter gemacht,
sondern klarer.*

**Gekonnt wirken heißt nicht,
jemand anderes zu werden.
Sondern sich selbst so klar zu sein,
dass Präsenz ganz natürlich
entsteht.**



Meine Ausbildungen, meine langjährige Arbeit mit Menschen
sowie meine Erfahrung in Stil, Image, Kommunikation und Etikette
haben diesen Weg vertieft.

Heute begleite ich Menschen,
die fachlich kompetent sind
und dennoch spüren,
dass sie sich im Außen zu sehr zurücknehmen.

Menschen, die präsent sein wollen,
ohne sich zu verbiegen.

**Mein Anspruch ist es nicht,
Menschen zu verändern.
Sondern sie dabei zu unterstützen,
ihre innere Klarheit nach außen wirken zu lassen –
ruhig, stimmig und glaubwürdig.**



GEKONNT WIRKEN® steht für einen ganzheitlichen Ansatz:
innere Haltung, äußere Präsenz und bewusste Wirkung
als Einheit.

Nicht als Maske.

Nicht als Rolle.

Sondern als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.

Was mich in meiner Arbeit leitet,
ist Wertschätzung, Klarheit und ein tiefes Vertrauen
in die Fähigkeit jedes Menschen,
seinen eigenen Weg zu gehen.

Ich arbeite nicht mit schnellen Lösungen
und nicht mit Konzepten, die übergestülpt werden.

**Ich arbeite mit Menschen,
die bereit sind, sich selbst ernst zu nehmen.**

Reise 1 – Ankommen & innere Klarheit finden

Blockaden lösen & raus auf der Selbstanpassung

Wer bin ich, wenn ich niemandem gefallen muss?

Diese erste Reise führt nicht nach außen.
Diese Reise führt dorthin,
wo innere Ordnung entsteht
und Selbstwahrnehmung beginnt.

Sie führt nach innen – dorthin, wo Wirkung ihren Ursprung hat.
Viele sensible, reflektierte Leistungsträger:innen
haben früh gelernt, sich anzupassen.
Nicht aus Schwäche,
sondern aus Aufmerksamkeit, Verantwortung und Feingefühl.

Anpassung schützt.
Sie hilft, Konflikte zu vermeiden, Erwartungen zu erfüllen
und sich in bestehenden Strukturen sicher zu bewegen.

Im Business wird diese Fähigkeit oft belohnt:
für Zuverlässigkeit, Loyalität und hohe Qualität.
Doch was kurzfristig schützt,
kann langfristig schwächen.

Denn Anpassung hat ihren Preis:
Sie verschiebt den Fokus nach außen
und lässt die eigene innere Stimme leiser werden.

Viele Menschen funktionieren hervorragend –
und spüren dennoch,
dass sie sich innerlich zurücknehmen.

Nicht sichtbar im ersten Moment.
Aber spürbar in der Wirkung.

Diese Reise lädt Sie ein, innezuhalten
und Ihre innere Klarheit wieder in den
Mittelpunkt zu stellen.



Reise 1 – Ankommen & innere Klarheit finden

Blockaden lösen & raus auf der Selbstanpassung

*Nicht mit der Frage,
was Sie noch verbessern oder verändern müssen.*

***Sondern mit der Frage,
wer Sie sind, wenn Sie niemandem gefallen müssen.***

Der erste Schritt ist keine Handlung.
Es ist ein inneres Ankommen.
Ein Wechsel von funktionieren
zu verkörpern.

Wenn innere Klarheit Raum bekommt,
verändert sich Präsenz ganz von selbst.

Sie müssen nichts darstellen.
Sie dürfen beginnen,
sich zu zeigen.

Reflexionsimpulse:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie die Fragen wirken.

- Wo passe ich mich an, obwohl ich innerlich klar bin?
- Welche Erwartungen erfülle ich, die nicht mehr zu mir gehören?
- Wie würde ich auftreten, wenn ich mir selbst vertraue?

Diese Fragen sind kein Auftrag zur Veränderung.
Sie sind eine Einladung zur Wahrnehmung

Drei Praxis-Tipps zu Reise 1

1. Benennen Sie, wofür Sie stehen – nicht, was Sie leisten.

Ihre Wirkung entsteht nicht aus Ihrer Aufgabenliste,
sondern aus Ihrer Haltung.

*Machen Sie sich bewusst,
welche Werte, Überzeugungen oder Qualitäten Sie tragen –
und lassen Sie diese sprechen.*

2. Erlauben Sie sich, sichtbar zu sein, ohne sich zu erklären.

Nicht jede Entscheidung braucht eine Begründung.
Nicht jede Haltung eine Rechtfertigung.

*Sichtbarkeit wird leichter,
wenn Sie sich innerlich erlauben,
so zu stehen, wie Sie sind.*

3. Vertrauen Sie Ihrer inneren Entwicklung.

Sie sind weiter, als es sich manchmal anfühlt.
*Innere Reife zeigt sich leise –
aber sie trägt.*

*Je mehr Sie ihr vertrauen,
desto selbstverständlicher wird Ihre Präsenz.*

***Diese Reise endet nicht mit einer Erkenntnis,
sondern mit einem neuen inneren Standpunkt.***



Reise 1 – Abschluss

*Ankommen bedeutet nicht,
fertig zu sein.*

**Es bedeutet,
ich selbst wieder als Maßstab zu nehmen.**

*Wenn Sie beginnen,
Ihre innere Klarheit ernst zu nehmen,
verändert sich Ihre Wirkung leise –
aber spürbar.*

Sie müssen nichts hinzufügen.
Nichts darstellen.
Nichts beweisen.

*Ihre Präsenz entsteht dort,
wo Sie aufhören, sich zu erklären,
und beginnen, sich zu verkörpern.*

**Dieses Ankommen ist kein Ziel.
Es ist der Ausgangspunkt.**

Übergang zu Reise 2

**Wenn innere Klarheit Raum bekommt,
stellt sich eine nächste, natürliche Frage:
Was davon darf sichtbar werden?**

Reise 2 führt weiter –
von der inneren Ordnung
zur bewussten Haltung.
Zu Selbstbewusstsein,
das nicht laut sein muss,
und zu Persönlichkeit,
die sich nicht erklären muss.

Wirkung entsteht,
wenn innere Klarheit Gestalt annimmt.

Reise 2 – Selbstbewusstsein & Persönlichkeit

Innere Haltung & Werte

Diese Reise führt dorthin,
wo Persönlichkeit nicht mehr erklärt werden muss.

***Souveränität entsteht, wenn Persönlichkeit
nicht erklärt werden muss.***

Nachdem innere Klarheit Raum bekommen hat, zeigt sich eine nächste Ebene von Wirkung:
die bewusste Haltung.

Selbstbewusstsein meint hier nicht Selbstbehauptung.
Nicht Lautstärke.
Nicht Präsenz um jeden Preis.

Es beschreibt die Fähigkeit,
bei sich zu bleiben –
auch dann, wenn Erwartungen im Raum stehen.

Viele Menschen verfügen über eine ausgeprägte Persönlichkeit.
Und dennoch halten sie Teile davon zurück.
Aus Rücksicht.
Aus Gewohnheit.
Oder aus dem Wunsch, passend zu sein.

Was dabei verloren geht,
ist nicht Kompetenz –
sondern Unverwechselbarkeit.

**Persönlichkeit wirkt nicht
durch Performance.
Sie wirkt durch
innere Übereinstimmung.**



Reise 2 – Selbstbewusstsein & Persönlichkeit

Innere Haltung & Werte

*Wenn Werte klar sind,
verändert sich Haltung.*

**Und Haltung wird sichtbar –
in Entscheidungen, in Sprache, in Präsenz.**

Diese Reise lädt Sie ein,
Ihre Persönlichkeit nicht länger zu dosieren,
sondern ihr eine klare Form zu geben.

Nicht demonstrativ.
Sondern selbstverständlich.

Reflexionsimpulse:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie die Fragen wirken.

- Was macht mich in meiner Art unverwechselbar – auch ohne Erklärung und jenseits meiner Rolle?
- Wo halte ich meine Persönlichkeit zurück, obwohl sie tragen würde?
- Welche Haltung möchte ich sichtbar leben?

Es geht nicht darum, mehr zu zeigen. Sondern klarer.

Drei Praxis-Tipps zu Reise 2

1. Klarheit schlägt Lautstärke.

Wer innerlich klar ist,
muss nicht betonen.

Haltung wirkt leise –
und genau darin liegt ihre Stärke.

2. Persönlichkeit zeigt sich in Haltung, nicht in Performance.

Sie müssen nichts darstellen.
Ihre Art zu stehen, zu sprechen und zu entscheiden
trägt Ihre Persönlichkeit bereits in sich.

3. Reduktion verstärkt Wirkung.

*Weniger Erklärungen.
Weniger Rechtfertigungen.
Mehr Präsenz.*

*Was reduziert ist,
wirkt klarer.*

**Diese Reise endet nicht mit Selbstbehauptung,
sondern mit innerer Übereinstimmung.**



Reise 2 – Abschluss

*Selbstbewusstsein entsteht nicht,
wenn Sie sich behaupten.*

*Es entsteht dort,
wo Sie aufhören, sich zurückzunehmen.
Nicht aus Trotz.
Nicht aus Abgrenzung.
Sondern aus innerer Übereinstimmung.*

*Je klarer Ihre innere Haltung,
desto weniger müssen Sie zeigen.
Desto weniger müssen Sie erklären.*

*Ihre Persönlichkeit wirkt nicht durch Lautstärke,
sondern durch Stimmigkeit.
Durch Entscheidungen,
die aus Klarheit entstehen.*

*Wenn Sie beginnen,
sich in Ihrer Haltung ernst zu nehmen,
wird Wirkung selbstverständlich.
Nicht gemacht.
Nicht inszeniert.
Sondern getragen.*

Übergang zu Reise 3

Wenn Persönlichkeit sichtbar wird,
stellt sich die nächste Frage:

Wie zeigt sich diese Haltung im Außen?

*Reise 3 führt von innerer Haltung
zur sichtbaren Form –
zu Stil, Farbe und nonverbaler Präsenz.*

**Stil ist nichts, was hinzugefügt wird.
Er entsteht dort, wo innere Haltung Gestalt annimmt.**

Reise 3 – Signature Styling Stil, Farbe & Nonverbale Präsenz

Diese Reise führt dorthin,
wo innere Haltung sichtbar wird.

Stil ist die sichtbar gewordene Haltung.

Diese Reise führt von der inneren Klarheit
in die sichtbare Form.

Stil ist kein Kostüm.
Und Kleidung ist keine Dekoration.

Was Sie tragen, wirkt –
lange bevor Sie sprechen.

**Signature Styling bedeutet nicht,
modisch oder auffällig zu sein.**

*Es bedeutet,
dass Ihre äußere Erscheinung
mit Ihrer inneren Haltung übereinstimmt.*

Viele Menschen sind gut angezogen –
und dennoch nicht stimmig.

Weil sie Trends folgen.
Weil sie Erwartungen erfüllen.
Oder weil sie glauben,
dass Wirkung laut sein muss.

Doch Wirkung entsteht nicht durch Mode.
Sondern durch Übereinstimmung.

Wenn innere Klarheit vorhanden ist,
sucht sie Ausdruck.
In Linien.
In Farben.
In Materialien und in Mustern.



Reise 3 – Signature Styling Stil, Farbe & nonverbale Präsenz

**„Mode vergeht, Stil bleibt.“
– Coco Chanel**

***Signature Styling ist sichtbar stimmig
Signature Styling ist kein Kostüm.***

Es ist eine Entscheidung.
Eine Entscheidung für Übereinstimmung.
Nicht alles, was gut aussieht, passt zu Ihnen.

***Kleidung wird dann nicht zur Maske,
sondern zum Verstärker Ihrer Persönlichkeit.***

Und nicht alles, was passt, muss erklärt werden.
Ein stimmiger Stil gibt Halt.

Er trägt.
Er beruhigt.
Er sorgt dafür,
dass Aufmerksamkeit bei Ihnen bleibt –
nicht bei Ihrem Outfit.

**Signature Stil ist kein Trend.
Trends wechseln.
Haltung bleibt.**

Je klarer Ihr innerer Standpunkt,
desto weniger brauchen Sie Variation im Außen.
Wiedererkennbarkeit schafft Vertrauen.
Reduktion schafft Präsenz.

**Kleidung dient dann
nicht der Anpassung,
sondern der Klarheit.
Sie verstärkt Persönlichkeit,
statt sie zu überdecken.**



Reise 3 – Abschluss

*Stil ist kein Ziel,
das erreicht werden muss.*

*Er ist ein Ausdruck dessen,
was innerlich geklärt ist.*

*Wenn Haltung sichtbar wird,
entsteht Stil ganz von selbst.*

*Nicht gemacht.
Nicht inszeniert.
Sondern stimmig.*

***Diese Reise endet nicht mit einem Look,
sondern mit stimmiger Präsenz.***

Übergang zu Reise 4

Wenn äußere Präsenz klar ist,
verändert sich auch,
wie wir sprechen.

Wie wir Pausen setzen.
Wie wir Raum einnehmen.

***Reise 4 führt von der sichtbaren Wirkung
zur hörbaren –
zu Kommunikation, Stimme und Auftritt.***

Reise 4 Kommunikation, Auftritt & Wirkung

Sprache · Stimme · Präsenz

Wer klar ist, muss nicht erklären.

Diese Reise führt dorthin,
wo innere Haltung hör- und spürbar wird:
in Sprache, Stimme und Präsenz.

Viele kompetente Menschen sprechen zu viel.
Nicht aus Unsicherheit,
sondern aus Verantwortungsbewusstsein.

Sie wollen verständlich sein.
Missverständnisse vermeiden.
Ihr Gegenüber mitnehmen.
Doch genau hier verliert Wirkung oft an Klarheit.

Denn je mehr erklärt wird, desto weniger bleibt stehen.

Diese Reise lädt Sie ein,
Ihre Kommunikation zu reduzieren –
nicht an Substanz,
sondern an Rechtfertigung.



Reise 4 Kommunikation, Auftritt & Wirkung

Sprache · Stimme · Präsenz

*Diese Reise führt dorthin,
wo innere Haltung hör- und spürbar wird.*

**„Wer weiß, spricht nicht viel.
Wer viel spricht, weiß nicht viel.“
(Laotse)**

Sprache & Kommunikation – Wirkung durch Klarheit

Die Art, wie Sie sprechen,
zeigt Ihre innere Haltung.

Stille Kompetenz braucht keine langen Sätze.
Sie wirkt durch Klarheit.

Weniger erklären heißt nicht,
weniger zu sagen.

Es heißt, gezielter zu sprechen.
Pausen sind dabei kein Leerlauf.
Sie sind Präsenz.

Tonfall, Tempo und Stille
tragen oft mehr Wirkung
als Worte selbst.

***Wenn innere Klarheit vorhanden ist,
darf Sprache ruhiger werden.
Kürzer. Präziser.***



Reise 4 Kommunikation, Auftritt & Wirkung

Sprache · Stimme · Präsenz

„Was du bist, spricht so laut,
dass ich nicht höre, was du sagst.“
(Ralph Waldo Emerson)

Auftritt & Wirkung – Präsenz ohne Härte

*Auftritt beginnt,
bevor Sie sprechen.*

In Ihrer Haltung.
In Ihrer Ruhe.
In Ihrer Art, Raum einzunehmen.

Präsenz bedeutet nicht Dominanz.
Sie entsteht durch innere Stabilität.

Aufrechte Ruhe wirkt stärker
als angespannte Stärke.

Mikro-Signale entscheiden:
wie Sie stehen,
wie Sie schauen,
wie Sie zuhören.

Diese Reise zeigt,
wie Sie Haltung zeigen können –
ohne Härte,
ohne Druck,
ohne Bühne.

In Meetings.
In Gesprächen.
In Entscheidungen.



Reise 4 Kommunikation, Auftritt & Wirkung

Sprache · Stimme · Präsenz

Integration – verkörperte Wirkung

Wirkung ist kein Werkzeug.
Sie ist ein Zustand.

Je weniger Sie tun,
desto mehr darf sich zeigen.

Wenn innere Klarheit
in Sprache und Haltung übergeht,
wird Wirkung selbstverständlich.

Nicht situativ.

Nicht abhängig vom Kontext.

***Sondern getragen –
auch in herausfordernden Momenten.***

Reflexionsimpulse:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie die Fragen wirken:

- Wo erkläre ich zu viel, obwohl Klarheit reichen würde?
- Wo darf Stille wirken – in Gesprächen oder Entscheidungen?
- Wie wirke ich, bevor ich spreche?

Drei Praxis-Tipps zu Reise 4

1. Sprechen Sie weniger – und bewusster.

Jeder Satz gewinnt an Gewicht,
wenn er nicht erklärt werden muss.

2. Nutzen Sie Pausen als Statussignal.

Stille zeigt innere Sicherheit.
Sie ordnet Gespräche,
ohne ein Wort zu sagen.

3. Höflichkeit ist Stärke, keine Unterordnung.

Klarheit und Freundlichkeit
schließen sich nicht aus.
Sie verstärken einander.

***Diese Reise endet nicht mit einer Technik,
sondern mit einem neuen inneren Zustand.***

„Das Wichtigste in der
Kommunikation ist, zu hören,
was nicht gesagt wird.“
(Peter Ducker)

HELPFUL
TIPS



Reise 4 – Abschluss

Wenn Sprache klar wird,
entspannt sich der Auftritt.

Sie müssen nichts behaupten.
Sie dürfen stehen.

Wirkung entsteht dann,
wenn Haltung hörbar wird
und Präsenz sichtbar.

***Diese Reise endet nicht mit einer Technik,
sondern mit einem neuen inneren Zustand.***

Übergang zu Reise 5

Wenn Kommunikation trägt
und Auftritt selbstverständlich wird,
entsteht Sicherheit.

Nicht nur im Moment,
sondern im Alltag.

Reise 5 führt weiter
zu dem Punkt,
an dem Wirkung nicht mehr bewusst gesteuert wird.
Sondern gelebt.

Zur Transformation,
bei der innere Klarheit, Haltung und Präsenz
zu einem stabilen Zustand werden.

Nicht als Technik.

Nicht als Rolle.

Sondern als neue Selbstverständlichkeit.

Reise 5 Transformation & innere Klarheit Übergänge · Wandel · innere Neuordnung

Diese Reise führt dorthin,
wo Wandel innerlich vollzogen wird.

**Veränderung wird wirksam, wenn sie innerlich
vollzogen ist.**

Diese Reise führt dorthin,
wo Veränderung nicht mehr als Aufgabe erscheint,
sondern als innerer Prozess.

Transformation geschieht selten plötzlich.
Sie vollzieht sich leise.
Oft lange, bevor sie im Außen sichtbar wird.

*Viele Menschen befinden sich innerlich bereits im Wandel,
während sie nach außen noch in alten Rollen agieren.*

Nicht aus Unklarheit,
sondern aus Verantwortung, Loyalität oder Vorsicht.

Doch genau hier entsteht Spannung:
zwischen dem, was innerlich nicht mehr stimmt,
und dem, was äußerlich noch gelebt wird.

Diese Reise lädt Sie ein,
Übergänge bewusst wahrzunehmen
und ihnen Raum zu geben.

**Nicht, um schneller voranzukommen.
Sondern um stimmig zu bleiben.**



Reise 5 Transformation & innere Klarheit

Übergänge · Wandel · innere Neuordnung

**„Nicht die Umstände verändern uns,
sondern die Entscheidung, die wir innerlich treffen.“
(Viktor Frankl)**

Transformation beginnt innen

Veränderung wird nicht dadurch wirksam,
dass sie angekündigt oder erklärt wird.

Sie wird wirksam,
wenn sie innerlich anerkannt ist.

Wenn Sie sich erlauben,
alte Bilder von sich selbst loszulassen.
Alte Erwartungen.
Alte Rollen.

Innere Transformation bedeutet nicht,
alles hinter sich zu lassen.

***Sondern zu erkennen,
was Sie innerlich bereits überschritten haben.
Erst dann kann Wandel nach außen tragen.***



Reise 5 Transformation & innere Klarheit

Übergänge · Wandel · innere Neuordnung

Übergänge gestalten – ohne Druck

Übergänge sind sensible Phasen.
Sie verlangen kein Tempo,
sondern Aufmerksamkeit.

Wer sich im Wandel Perfektion abverlangt,
verliert Verbindung zu sich selbst.

Diese Reise ermutigt dazu,
Unfertigkeit auszuhalten.
Zwischenräume zu respektieren.
Und dem Prozess zu vertrauen.

***Transformation braucht keine Inszenierung.
Sie braucht innere Erlaubnis.***

Reflexionsimpulse:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie die Fragen wirken:

- Welche Rolle habe ich innerlich schon verlassen?
- Was darf neu sichtbar werden – ohne sofort benannt zu werden?
- Wo darf ich mir erlauben, noch unterwegs zu sein?

Diese Fragen drängen nicht. Sie öffnen.

Drei Praxis-Tipps zu Reise 5

1. Erlauben Sie sich, im Wandel nicht perfekt zu sein.

Veränderung ist kein geradliniger Prozess.
Sie darf tastend sein.
Und sie darf Zeit brauchen.

2. Gestalten Sie Übergänge bewusst.

Nicht alles muss sofort abgeschlossen sein.
Manches darf sich langsam lösen
und neu ordnen.

3. Vertrauen Sie dem Prozess – nicht dem Tempo.

Innere Klarheit wächst nicht durch Geschwindigkeit.
Sondern durch Stimmigkeit.

***Diese Reise endet nicht mit Veränderung,
sondern mit innerem Einverständnis.***

„Wachstum geschieht dort,
wo wir aufhören,
uns festzuhalten.“
(Rainer Maria Rilke)

HELPFUL
TIPS



Reise 5 – Abschluss

Transformation zeigt sich nicht im Umbruch.
Sondern im inneren Einverständnis.

Wenn Sie beginnen,
sich selbst im Wandel zu vertrauen,
wird Wirkung ruhig und tragfähig.

Nicht laut.
Nicht erklärend.
Sondern selbstverständlich.

Übergang zu Reise 6

Wenn Veränderung innerlich vollzogen ist,
stellt sich eine neue Qualität ein.

Nicht mehr Suche.
Nicht mehr Anpassung.
Sondern Übereinstimmung.

Was sich in den vorherigen Reisen geklärt,
geordnet und entwickelt hat,
beginnt nun, sich zu verbinden.

Innere Haltung, sichtbarer Stil
und gelebte Präsenz
wachsen zu einer Einheit zusammen.

Reise 6 führt an diesen Punkt:
dorthin, wo Wirkung nicht mehr situativ entsteht,
sondern Ausdruck einer klaren Identität wird.

Nicht als Rolle.
Nicht als Inszenierung.
Sondern als stimmige, gelebte Präsenz.

Reise 6 Heldenreise: MARKE ICH®

Identität · Integrität · gelebte Wirkung

Diese Reise führt dorthin,
wo Identität zur gelebten Wirkung wird.

**Ihre Marke entsteht,
wenn Sie aufhören, jemand sein zu wollen.**

Diese letzte Reise führt nicht nach außen.

Sie führt nach innen –
und von dort wieder zurück in die Welt.

Nach Klarheit, Haltung, Stil, Kommunikation
und innerem Wandel
stellt sich nun eine zentrale Frage:

Wer sind Sie,
wenn nichts mehr erklärt, angepasst
der bewiesen werden muss?

MARKE ICH® ist kein Konzept.
Keine Strategie.
Kein Image.

Sie entsteht,
wenn alles, was Sie innerlich geklärt haben,
zusammenkommt.

**„Sei du selbst; alle anderen gibt es schon.“
— Oscar Wilde**



Reise 6 Heldenreise: MARKE ICH®

Identität · Integrität · gelebte Wirkung

Seite 15

**„Werde, der du bist.“
– Friedrich Nietzsche**

Identität statt Rolle

Viele Menschen versuchen,
eine Marke aufzubauen,
bevor sie sich selbst gefunden haben.

Doch Wirkung wird erst tragfähig,
wenn Identität vorausgeht.

MARKE ICH® bedeutet nicht,
sich zu vermarkten.

Sondern sich zu verkörpern.
Nicht lauter zu werden.

Sondern klarer.
Nicht auffälliger.
Sondern stimmiger.

Ihre Identität zeigt sich nicht darin,
was Sie darstellen –
sondern darin,
was bleibt,
wenn alles Übernommene wegfällt.



Seite 37

**„Der größte Mut im Leben ist,
man selbst zu sein – in einer Welt,
die etwas anderes von uns erwartet.“
– Ralph Waldo Emerson**

Innere DNA – was Sie wirklich ausmacht

Jeder Mensch trägt eine innere DNA in sich.
Eine Kombination aus Herkunft, Erfahrung,
Talenten, Werten und gelebter Wahrheit.

Oft wird sie überlagert
von Erwartungen, Vergleichen
und fremden Bildern.

**Diese Reise lädt Sie ein,
Ihre innere DNA bewusst wahrzunehmen:**

- Ihre Stärken – jenseits von Leistung
- Ihre Ecken und Kanten – jenseits von Perfektion
- Ihre Werte – jenseits von Anpassung

***MARKE ICH® entsteht dort,
wo Sie aufhören, sich kleinzureden –
und beginnen, sich ernst zu nehmen.***



Reise 5 Transformation & innere Klarheit

Übergänge · Wandel · innere Neuordnung

Heldenreise – Integration

In der klassischen Heldenreise
kehrt der Mensch am Ende zurück –
nicht als jemand Neues,
sondern als jemand Ganzes.

So auch hier.
Sie müssen nichts hinzufügen.
Sie dürfen integrieren.

Innere Klarheit.
Äußere Präsenz.
Gelebte Haltung.

Wenn all das zusammenkommt,
wird Wirkung selbstverständlich.
Nicht gemacht. Nicht geplant. Sondern gelebt.

Reflexionsimpulse:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie die Fragen wirken:

- Wofür möchte ich stehen – unabhängig von meiner Rolle?
- Was macht mich unverwechselbar, ohne dass ich es erklären muss?
- Wie möchte ich in Erinnerung bleiben – durch Haltung, nicht durch Worte?

Drei Praxis-Impulse für MARKE ICH®

1. Benennen Sie, was Sie ausmacht – ohne es zu bewerten.

Nicht alles muss optimiert werden.
Manches darf einfach sein.

2. Leben Sie Ihre Werte – sichtbar und still.

Integrität wirkt stärker
als jedes Statement.

3. Vertrauen Sie Ihrer Einzigartigkeit.

Vergleiche schwächen.
Eigenständigkeit trägt.

***Diese Reise endet nicht mit einem Ziel,
sondern mit Selbstverständlichkeit.***

„Authentizität ist die tägliche
Entscheidung, sich selbst treu
zu bleiben.“
(Brené Brown)



MARKE ICH® ist kein Ziel.

Sie ist ein Zustand.

Wenn Sie sich selbst treu bleiben,
wird Wirkung ruhig, klar und glaubwürdig.

Nicht, weil Sie etwas darstellen.
Sondern weil Sie da sind.

Abschließender Gedanke

Gekonnt wirken heißt nicht,
jemand anderes zu werden.

Sondern ganz bei sich anzukommen –
und genau das sichtbar zu machen.



„Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.“ – Johann Wolfgang von Goethe

Mit diesem E-Book haben Sie bereits einen wichtigen Schritt gemacht.

Nicht, weil Sie etwas Neues gelernt haben.
Sondern weil Sie begonnen haben, sich selbst bewusster wahrzunehmen.

Sie haben reflektiert.

Sortiert.

Vielleicht an der einen oder anderen Stelle innegehalten.

Das ist der Anfang jeder echten Veränderung.

Wann Veränderung wirklich geschieht

Veränderung entsteht nicht durch Inspiration allein.
Sondern durch innere Entscheidung.

Sie wird möglich, wenn Sie:

- spüren, dass es so wie bisher nicht stimmig weitergehen soll
- bereit sind, Verantwortung für Ihre Entwicklung zu übernehmen
- Klarheit darüber gewinnen, was Sie nicht mehr wollen – und wofür Sie stehen
- beginnen, Erkenntnisse in Handeln zu übersetzen

Transformation braucht kein Tempo.
Aber sie braucht Ehrlichkeit.



Wie geht es jetzt weiter?

Sie haben immer eine Wahl

Sie können so weitermachen wie bisher.
Sich weiter informieren.
Ausprobieren.
Sich an Vorbildern orientieren.
Impulse sammeln.

Das ist ein möglicher Weg.
Oder Sie entscheiden sich für Begleitung.
Für Klarheit von außen.
Für Struktur.
Für einen Raum, in dem Entwicklung nicht dem Zufall überlassen bleibt.

Sie können wir zusammenarbeiten

Wenn Sie spüren,
dass Sie Ihre Wirkung nicht nur verstehen,
sondern verkörpern möchten,
lade ich Sie ein, mit mir zu arbeiten.

Ich begleite Sie dabei,

- Ihre Blockaden für Ihren persönlichen Wirkungsraum zu erkennen
- Ihre innere Klarheit nach außen wirksam werden zu lassen
- Ihren Auftritt stimmig, ruhig und glaubwürdig zu gestalten
- Ihre Persönlichkeit als MARKE ICH® sichtbar zu machen
- Abkürzungen zu gehen – ohne sich zu verbiegen
- Ihren persönlichen Signature-Stil zu entdecken

Mit mir sparen Sie nicht nur Zeit.
Sondern auch unnötige Umwege.



Wie geht es jetzt weiter?

Ihr nächster Schritt

Ein persönliches Klarheitsgespräch.
Ohne Verpflichtung.
Ohne Druck.

Wir schauen gemeinsam:

- wo Sie stehen
- was sich klären möchte
- wie Ihre Wirkung wachsen kann – ruhig und nachhaltig

Lassen Sie uns in Verbindung bleiben

Wenn Sie möchten, begleite ich Sie auch über das E-Book hinaus:

- Inspirationen & Impulse in meiner Community auf Insta oder über meinen WhatsApp Kanal
- Videos & Gedankenanstöße auf meinem Youtube-Kanal
- Austausch und Business-Tipps auf LinkedIn

Wählen Sie den Kontakt, der sich für Sie stimmig anfühlt.

Was andere über meine Arbeit sagen

Viele Menschen, die mit mir gearbeitet haben, berichten nicht nur von äußerer Veränderung –
sondern von innerer Ruhe, Klarheit und Sicherheit.
Von weniger Zweifel.
Mehr Präsenz.
Und einem Auftritt, der endlich zu ihnen passt.

Abschließender Gedanke

Gekonnt wirken heißt nicht, mehr zu tun.
Sondern weniger gegen sich zu arbeiten.

Wenn innere Klarheit entsteht,
folgt Wirkung von selbst.
Still. Souverän.
Und glaubwürdig.

Was begeisterte Kunden über mich sagen:

Was andere über meine Arbeit sagen

Die folgenden Stimmen stammen von Menschen, die ich auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit, souveräner Präsenz und stimmiger Wirkung begleiten durfte.

Sie zeigen nicht nur äußere Veränderungen – sondern vor allem innere Sicherheit.

„Ich wirke heute deutlich kompetenter.“

„Vielen Dank für die sehr ausführliche und detaillierte Beratung. Auch wenn der Prozess intensiv war – heute passt einfach alles. Ich shoppe gezielter, Fehlkäufe sind Vergangenheit und meine Garderobe steht mir endlich.“
Ergebnis: mehr Sicherheit, mehr Klarheit, mehr Wirkung im beruflichen Alltag

“Meine Präsenz ist greifbarer geworden.“

„Der Termin war ein echter Augenöffner. Besonders wertvoll war für mich die Verbindung aus Persönlichkeit, Haltung und äußerer Wirkung. Meine Präsenz ist heute klarer und überzeugender.“

„Ich weiß jetzt, wofür ich stehe.“

„Das Coaching hat mir viel Klarheit über mich selbst, meine Rollen, meine Werte und mein Warum gebracht. Ich weiß jetzt, was ich will – und wie ich mich zeigen möchte.“

„Ich bin in einer Rolle angekommen, die zu mir passt.“

„Der gemeinsame Prozess hat meinen beruflichen Wandel sehr positiv beeinflusst. Heute bin ich in einer Position, die mich fordert – und mir entspricht.“

Was begeisterte Kunden über mich sagen:

Was andere über meine Arbeit sagen

Die folgenden Stimmen stammen von Menschen, die ich auf ihrem Weg zu mehr innerer Klarheit, souveräner Präsenz und stimmiger Wirkung begleiten durfte.

Sie zeigen nicht nur äußere Veränderungen – sondern vor allem innere Sicherheit.

„Ich fühle mich sicherer – ohne mich zu verstellen.“

„Ich habe gelernt, mir selbst mehr zu vertrauen. Mein Auftreten ist heute ruhiger, klarer und selbstverständlicher. Ich muss nichts mehr erklären – und genau das verändert meine Wirkung.“

„Ich werde anders wahrgenommen.“

„Seit unserer Zusammenarbeit werde ich im beruflichen Umfeld deutlich ernster genommen. Nicht, weil ich lauter geworden bin, sondern weil ich klarer auftrete.“

„Es fühlt sich stimmig an.“

„Zum ersten Mal habe ich das Gefühl, dass mein Inneres und mein Auftreten zusammenpassen. Das gibt mir Sicherheit – und eine ganz neue Ruhe.“

„Ich bin angekommen.“

„Ich musste nichts Neues lernen. Ich habe vielmehr aufgehört, mich zu verbiegen. Das hat meine Wirkung nachhaltig verändert.“

Impressum & Copyright

Impressum

Herausgeberin & verantwortlich für den Inhalt (§ 55 Abs. 2 RStV):

Janine Katharina Pötsch
Gekonnt wirken – Die Image-Akademie
Dürnbachstraße 14
D-83727 Schliersee

E-Mail: jkp@gekonnt-wirken.de

Web: www.gekonnt-wirken.de

Copyright

© Janine Katharina Pötsch, Schliersee

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book einschließlich aller Inhalte (Texte, Konzepte, Übungen, Grafiken, Layouts) ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Herausgeberin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für:

Vervielfältigung

Weitergabe an Dritte

Veröffentlichung

Bearbeitung oder Auszüge

Nutzung in Trainings, Coachings oder anderen Publikationen

Layout & Gestaltung

Konzept, Texte & Layout:

Janine Katharina Pötsch

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt.

Sie ersetzen keine individuelle Beratung und stellen keine Garantie für persönliche oder berufliche Ergebnisse dar.

Jede Leserin und jeder Leser ist für die Umsetzung der Impulse und Übungen selbst verantwortlich.

Eine Haftung für direkte oder indirekte Folgen aus der Nutzung der Inhalte ist ausgeschlossen.



Ihr Erfolg.
Meine Leidenschaft.