



Die Gekonnt wirken Charisma Checkliste

Die 13 Schritte zu Charisma

1. Selbstannahme statt Selbstoptimierung

Charisma beginnt dort, wo Sie aufhören, sich zu korrigieren – und beginnen, sich zu verstehen.

- Ich erkenne meine Eigenheiten als Stärke
- Ich vergleiche mich nicht abwertend mit anderen

2. Innere Ruhe in einer lauten Welt

Gelassene Menschen wirken automatisch souverän.

- Ich reagiere bewusster statt impulsiv
- Ich gönne mir mentale Pausen

3. Klarheit über Werte

Wer weiß, wofür er steht, wirkt eindeutig.

- Meine wichtigsten 3 Werte sind klar
- Meine Entscheidungen orientieren sich daran

4. Selbstbewusstsein durch Selbsterkenntnis

Stärken **UND** Grenzen zu kennen ist echte Souveränität.

- Ich kenne meine Kernstärken
- Ich respektiere meine Grenzen

5. Zielstrebigkeit mit Sinn

Charisma entsteht, wenn Motivation spürbar wird.

- Ich weiß, wofür ich losgehe
- Meine Ziele fühlen sich stimmig an

6. Emotionale Präsenz

Menschen folgen Gefühl – nicht Perfektion.

- Ich lasse Emotionen zu
- Ich wirke nicht kontrolliert, sondern lebendig

7. Energie & Ausstrahlung

Nicht Tempo – sondern Intensität wirkt.

- Ich achte auf meine Energie
- Ich weiß, was mich auflädt

8. Authentische Kommunikation

Charismatische Menschen wollen verstehen – nicht glänzen.

- Ich höre wirklich zu
- Ich stelle ehrliche Fragen

9. Körpersprache in Einklang

Ihr Körper spricht immer mit.

- Meine Haltung ist offen
- Meine Gestik unterstützt meine Worte

10. Stimme & Sprechweise

Charisma hat Klang.

- Ich spreche ruhig und klar
- Ich lasse Pausen zu

11. Haltung statt Rolle

Charisma braucht keine Maske.

- Ich spiele keine Rolle
- Ich bin präsent, nicht perfekt

12. Verbindung statt Wirkung

Wirkung entsteht durch Beziehung.

- Ich begegne Menschen auf Augenhöhe
- Ich interessiere mich wirklich

13. Vertrauen in sich selbst

Das stärkste Charisma: innere Sicherheit.

- Ich vertraue meiner Wahrnehmung
- Ich erlaube mir, sichtbar zu sein

Reflexion:

„Welche 3 Schritte darf ich jetzt vertiefen?“

Wochen-Check

- Diese Woche habe ich bewusst gewirkt
- Ich war präsent
- Ich war ich

***Charisma ist keine Technik.
Es ist die Wirkung innerer Klarheit.***

Vielleicht ist jetzt der richtige Moment.

Charisma entsteht nicht durch Technik,
sondern durch innere Klarheit.

Wenn Sie merken,
dass sich etwas sortieren möchte –
Ihr Auftreten, Ihre Rolle, Ihre Wirkung –
dann lassen Sie uns sprechen.

Das Klarheitsgespräch ist ein geschützter Raum
für das, was gesehen werden will.

Ihre Janine Katharina Pötsch
Expertin für Präsenz, Klarheit und Wirkung im Business
www.gekonnt-wirken.de
WhatsApp: +49.173.16.21.464
E-Mail: jkp@gekonnt-wirken.de