



**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