



GEKONNT WIRKEN

GRATIS E-BOOK

Kompetenz schützt nicht vor Unsichtbarkeit

*Warum feinfühlig Menschen übersehen werden —
und was wirklich wirkt, ohne
sich zu verstellen.*

von

Janine Katharina Pötsch

Expertin für strategische Wirkungskompetenz · Schliersee

Wenn dieser Satz sitzt, ist dieses E-Book für Sie.

Sie leisten.

Seit Jahren. Verlässlich, gründlich, gewissenhaft.

Und trotzdem —

... wird im Meeting jemand anderes für Ihre Idee gelobt.

... bekommt jemand anderes die Position, die Sie fachlich längst tragen könnten.

... werden Ihre Worte überhört, während laute Aussagen stehen bleiben.

Sie denken: Ich muss mich nur noch besser erklären. Noch mehr leisten. Noch deutlicher werden.

Aber in Wahrheit haben Sie das längst versucht. Und es hat nicht geholfen.

Dieses E-Book zeigt Ihnen, warum.

Und was wirklich wirkt — ohne dass Sie sich verstellen müssen.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Für wen dieses E-Book gedacht ist

Dieses E-Book ist für Sie, wenn Sie sich in einem oder mehreren dieser Sätze wiedererkennen:

Die drei typischen Wirkungslücken

„Ich werde unterschätzt — obwohl ich stets loyal bin und gut abliefern.“

Die Kompetenzlücke in der Außenwirkung.

„Meine Außenwirkung entspricht nicht meiner Kompetenz.“

Die Wirkungsdiskrepanz zwischen innen und außen.

„Ich bin sichtbar — aber niemand erkennt wirklich, wofür ich stehe.“

Die fehlende strategische Klarheit über die eigene Identität.

Dieses E-Book ist besonders geeignet für:

- feinfühlig und hochsensible Führungskräfte
- vielseitig talentierte Selbstständige
- introvertierte Persönlichkeiten mit Tiefgang und Verantwortung
- Menschen zwischen 35 und 60 im beruflichen Wandel

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Das Prinzip, das alles verändert

Die meisten Menschen arbeiten an ihrer Wirkung, indem sie an einer Seite drehen.

Sie investieren in Rhetorik. Sie kaufen neue Kleidung. Sie buchen einen Auftritts-Coach. Sie üben ihre Körpersprache.

Und wundern sich, warum die Wirkung nicht kommt.

Der Grund ist einfach:

$$\textbf{Wirkung} = \textbf{Innere Klarheit} \times \textbf{Sichtbare Form}$$

Wenn eine Seite bei Null steht, bleibt das Ergebnis Null.

Ein Mensch mit perfektem Auftritt, aber innerer Unsicherheit, wirkt unecht. Die Zuhörer spüren es, auch wenn sie es nicht benennen können.

Ein Mensch mit tiefer innerer Klarheit, aber unklarem Auftritt, wirkt verborgen. Die eigene Substanz bleibt unter der Oberfläche — und wird nicht gesehen.

Echte Wirkung entsteht, wenn beide Seiten zusammenkommen.

Innere Klarheit, die sich in einer sichtbaren Form zeigt, die zu dieser Klarheit passt.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil
Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Die drei häufigsten Wirkungsblockaden

In über 14 Jahren Arbeit mit feinfühligem, leistungsstarken Menschen begegne ich drei Blockaden immer wieder.

Sie treten selten einzeln auf. Meistens überlagern sich zwei oder alle drei. Und sie haben eine Gemeinsamkeit: Sie entstehen nicht aus Schwäche. Sondern aus Stärke, die sich falsch gerichtet hat.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für jede Blockade:

- Das Symptom — woran Sie es erkennen
- Den Mechanismus — warum es entsteht
- Eine konkrete Übung — in 10 Minuten umsetzbar

Lesen Sie die drei Blockaden nacheinander. Markieren Sie die, in der Sie sich am stärksten wiedererkennen. Dort liegt Ihr Einstiegspunkt.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Blockade 1

„Ich werde unterschätzt – obwohl ich stets loyal bin und gut abliefern.“

Das Symptom

Sie liefern. Zuverlässig, gründlich, oft über das Erwartbare hinaus. Sie sind die Person, der man schwierige Aufgaben gibt, weil man weiß: Sie macht das still und sauber. Und gerade das wird Ihnen zum Nachteil.

Kollegen, die lauter sind, bekommen die Bühne. Ihre Arbeit wird selbstverständlich. Sie werden nicht nominiert, nicht befördert, nicht nach Ihrer Meinung gefragt – obwohl Sie oft die klarste im Raum hätten.

Der Mechanismus

Loyalität und Zuverlässigkeit sind wertvoll. Aber sie werden im Berufsleben oft mit Verfügbarkeit verwechselt. Wer immer da ist, wer nie widerspricht, wer jede Aufgabe annimmt, signalisiert unbewusst: Ich bin ersetzbar.

Das Gehirn anderer Menschen verarbeitet diese Signale automatisch. Wer verfügbar ist, ist nicht knapp. Wer nicht knapp ist, ist nicht wertvoll. Das ist kein moralisches Urteil – es ist Wahrnehmungspsychologie.

Übung 1 – Der Verfügbarkeits-Check

Nehmen Sie sich 10 Minuten. Beantworten Sie drei Fragen schriftlich:

- In welchen drei Situationen der letzten zwei Wochen habe ich „Ja“ gesagt, obwohl „Nein“ stimmiger gewesen wäre?
- Welche dieser Ja-Entscheidungen hat mir Wertschätzung gebracht – und welche hat nur Arbeit gebracht?
- Was wäre in der nächsten Woche eine Situation, in der ich stattdessen „Ich denke darüber nach“ oder „Das passt für mich gerade nicht“ sage?

Wirkung entsteht nicht aus mehr Leistung. Sie entsteht aus klareren Grenzen.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Blockade 2

„Meine Außenwirkung entspricht nicht meiner Kompetenz.“

Das Symptom

Sie wissen, was Sie können. Ihre Fachkenntnis steht außer Frage — und doch haben Sie das Gefühl: Wenn andere Sie sehen, sehen sie nicht, was Sie sind.

Vielleicht wirken Sie jünger als Ihre Position es nahelegt. Vielleicht zu zurückhaltend für die Rolle, die Sie einnehmen. Vielleicht uneindeutig — niemand weiß auf den ersten Blick, ob Sie Entscheiderin, Expertin oder Assistentin sind.

Der Mechanismus

Das menschliche Gehirn trifft in den ersten Sekunden einer Begegnung eine Vielzahl unbewusster Urteile. Es sortiert nach Kompetenz, Status, Vertrauen, Gruppenzugehörigkeit. Diese Urteile entstehen über nonverbale Signale: Haltung, Stimme, Kleidung, Farben, Tempo, Mimik.

Wenn Ihre nonverbalen Signale nicht zu Ihrer tatsächlichen Kompetenz passen, entsteht eine Lücke. Ihr Gegenüber bemerkt sie nicht bewusst — aber korrigiert das Bild nicht mehr. Die ersten Sekunden entscheiden, wie alles Weitere gelesen wird. Das ist keine Oberflächlichkeit, sondern Evolutionsbiologie.

Übung 2 — Die Drei-Sekunden-Probe

Stellen Sie sich morgen vor den Spiegel. Nicht um sich zu beurteilen — sondern um wahrzunehmen:

- Welche drei Worte würde eine fremde Person über mich sagen, die mich gerade zum ersten Mal sieht — in genau dem, was ich heute trage?
- Entsprechen diese drei Worte der Rolle, in der ich heute wirken möchte?
- Wenn nein: Was müsste sich konkret ändern? Farbe? Schnitt? Passform? Materialien? Haltung?

Sie müssen nicht jemand anderes werden. Sie müssen nur Ihre Außenwirkung mit Ihrer inneren Position in Übereinstimmung bringen.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Blockade 3

„Ich bin sichtbar – aber niemand erkennt wirklich, wofür ich stehe.“

Das Symptom

Sie sind präsent. Auf LinkedIn, in Ihrem Unternehmen, in Ihrem Netzwerk. Menschen kennen Ihren Namen. Aber wenn jemand nach Ihnen gefragt wird, fällt die Antwort schwer: „Ja, die kenne ich... die macht... irgendwas mit...“

Sie haben keine unklare Wirkung. Sie haben eine diffuse. Viele Facetten, viele Themen, viele Angebote – aber kein klarer Kern, mit dem Sie identifiziert werden.

Der Mechanismus

Das menschliche Gedächtnis speichert nach Kategorien. Wer in keine klare Kategorie passt, wird nicht erinnert – selbst wenn er gesehen wurde. Besonders feinfühlig, vielseitig talentierte Menschen haben hier eine Hürde: Ihre Stärke ist die Tiefe und Breite.

Sie können vieles, interessieren sich für vieles, möchten niemandem vorschreiben, wie er sie einzuordnen hat. Menschlich großartig – wirtschaftlich ein Hindernis. Niemand empfiehlt eine Person weiter, die sich nicht in einem Satz beschreiben lässt.

Übung 3 – Der Ein-Satz-Test

Nehmen Sie sich 10 Minuten. Schreiben Sie drei Versionen auf:

- Wie würde ich mich in einem Satz beschreiben, wenn ich genau eine Person ansprechen müsste, die meine Arbeit braucht?
- Welche drei Worte tauchen in allen drei Versionen auf?
- Wenn ich meine Website, mein LinkedIn-Profil, mein nächstes Gespräch nur noch um diese drei Worte herum bauen würde – was müsste weg? Was bleibt?

Sichtbarkeit ohne Fokus ist Rauschen. Sichtbarkeit mit Fokus ist Position.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Ihr Wirkungs-Selbsttest

Zehn Fragen. Antworten Sie spontan mit Ja oder Nein. Nicht überlegen — erste Regung zählt.

- Ich liefere konsequent gute Arbeit und werde trotzdem seltener befördert als Kollegen, die weniger liefern.
- In Meetings denke ich oft die klarsten Gedanken — spreche sie aber nicht aus.
- Wenn ich mein Outfit morgens wähle, denke ich eher „nicht auffallen“ als „klar zeigen“.
- Komplimente zu meiner Arbeit nehme ich schwerer an als Kritik.
- Ich erkläre oft lang, obwohl eine kurze Aussage reichen würde.
- Menschen, die mich erst kurz kennen, schätzen mich jünger oder weniger erfahren ein, als ich bin.
- Auf LinkedIn oder im Netzwerk weiß ich nicht genau, was ich posten soll — weil ich mehrere Themen gleichzeitig habe.
- Ich bin auf Fotos selten zufrieden mit meinem Auftritt — es sieht „nicht nach mir“ aus.
- Wenn jemand fragt, was ich genau mache, brauche ich mehr als zwei Sätze zur Antwort.
- Ich habe das Gefühl, dass meine Wirkung meiner Kompetenz nicht entspricht.

Zählen Sie Ihre Ja-Antworten.

Auf der nächsten Seite finden Sie Ihre Auswertung.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Ihre Auswertung

Je nachdem, wie viele der zehn Aussagen auf Sie zutreffen, zeigt sich ein klares Bild.

0 - 3 JA-ANTWORTEN

Ihre Wirkung ist weitgehend kohärent.

Einzelne Punkte können Sie gezielt schärfen — aber die Grundrichtung stimmt. Ihre Substanz und Ihre Außenwirkung bewegen sich in dieselbe Richtung.

4 - 6 JA-ANTWORTEN

Sie tragen eine deutliche Wirkungslücke.

Die Substanz ist da, aber die Übersetzung nach außen funktioniert nicht. Das ist der häufigste Fall — und genau hier arbeite ich. Mit strukturierter Klärung wird aus Substanz sichtbare Wirkung.

7 - 10 JA-ANTWORTEN

Ihre Wirkung läuft Ihrer Kompetenz deutlich hinterher.

Das ist kein Urteil über Sie. Es ist ein Hinweis, dass Sie seit Langem an der falschen Seite drehen — und ein klareres System brauchen. Hier lohnt sich ein konkreter nächster Schritt.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online



Über mich

Ich bin Janine Katharina Pötsch — Gründerin von Gekonnt wirken und Expertin für strategische Wirkungskompetenz.

Aufgewachsen in der DDR, im Spreewald. Feinfühlig in einer Welt, die Anpassung forderte. „Piepsi“ nannten sie mich — und doch standen alle still, wenn ich den Raum betrat. Der erste Hinweis, dass Wirkung kein Zufall ist.

Mein Weg führte mich nach Berlin, Nürnberg, München — heute am Schliersee. BWL, Marketing, PR, Kommunikation, dann Stil- und Imageberatung, Knigge.

Eines hat sich über Kulturen hinweg bestätigt: Wirkung entsteht nicht durch Lautstärke — sondern durch Haltung.

Ich arbeite nicht an Fassaden. Nicht an Rollen. Sondern an der Schnittstelle zwischen innerer Klarheit und äußerer Wirkung.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Persönlichkeit

Eine Scanner-Persönlichkeit mit *Pioniergeist*.

Ich bin **vielbegabt, hochsensibel und visionär**. Meine Stärke liegt darin, Zusammenhänge zu erkennen, Brücken zu bauen und neue Perspektiven zu öffnen.

Meine Arbeit verbindet die Haltung einer **inspirierenden Lehrerin** mit der Selbstverständlichkeit **moderner Aristokratie** — nicht als Status, sondern als innere Würde.

Erfahrungen, die Welten verbinden

In meinen **20ern und 30ern** durfte ich beruflich wie privat nahezu jeden Kontinent bereisen. Ich bewegte mich in den besten Hotels, speiste in Gourmet-Restaurants und tauchte tief ein in unterschiedliche Kulturen, Lebensweisen und gesellschaftliche Codes.

Doch es ging nie um Luxus. Es ging um **Beobachtung, Verständnis und feine Wahrnehmung**.

„Es war mehr als Reisen — es war eine Schule des Lebens. Eine Erfahrung, die mir zeigte, wie vielfältig und tiefgründig Menschen und ihre Welt wirklich sind.“

Diese Erfahrungen prägen meine Arbeit bis heute. Sie haben mir gezeigt, dass wahre Wirkung entsteht, wenn **Haltung, Respekt und kulturelle Sensibilität** zusammenkommen.

MEIN ZIEL

„Meine Kunden zu befähigen, sich authentisch zu zeigen, ihr Potenzial zu entfalten und als Vorbilder zu wirken — beruflich und privat.“



Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Was meine Kundinnen sagen

„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.

„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 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.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil
Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Ihr nächster Schritt

Wenn Sie dieses E-Book bis hierher gelesen haben, wissen Sie zwei Dinge:

Sie haben die Substanz. Das war nie die Frage.

Und Sie haben eine Ahnung, welche Blockade Sie bisher am wirksamsten ausgebremst hat.

Der Unterschied zwischen Menschen, die ihre Wirkung verändern, und Menschen, die Jahre lang dasselbe fühlen, ist selten Einsicht. Er ist Struktur.



KOSTENLOSES KLARHEITSGESPRÄCH

30 Minuten · online · unverbindlich

Wir schauen gemeinsam:

wo Sie stehen

welche Wirkungsblockade bei Ihnen am stärksten aktiv ist

wie Ihre Wirkung wachsen kann — ruhig und nachhaltig

Jetzt Termin buchen:

klarheitsgesprach-gekonntwirken.youcanbook.me

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Bleiben Sie verbunden

Vier Wege, auf denen wir in Kontakt bleiben können.



LINKEDIN

Janine Katharina Pötsch

Tägliche Impulse zu Wirkung, Haltung und strategischer Präsenz



INSTAGRAM

@gekonntwirken

Einblicke in meine Arbeit und visuelle Impulse



BLOG

gekonnt-wirken.de/blog

Für den gekonnten und stilsicheren Auftritt im Business



WHATSAPP

0173 · 16 21 464

Direkter Draht für persönliche Anfragen

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

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online

Impressum & Copyright

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

Janine Katharina Pötsch

Gekonnt wirken — Die Image-Akademie

Dürrnbachstraße 14

D-83727 Schliersee

jkp@gekonnt-wirken.de

www.gekonnt-wirken.de

© Janine Katharina Pötsch, Schliersee. Alle Rechte vorbehalten.

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

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Sie ersetzen keine individuelle Beratung.



Janine Katharina Pötsch

Klarheit. Haltung. Wirkung.

Klarheit. Haltung. Wirkung. Gekonnt wirken – von innen nach außen.

Janine Katharina Pötsch · Expertin für strategische Wirkungskompetenz, Kommunikation & Stil

Coaching, Beratung & Training für Persönlichkeiten und Unternehmen · München, Schliersee, Oberbayern · D.A.CH & online