

## Der Frisch-Kick für deinen Auftritt

### In 3 Schritten - klar und kraftvoll zu deinem authentischen Auftritt:

#### 1. Innehalten:

##### Wer bin ich - Was macht mich aus?

- Wofür stehe ich? Mein Standpunkt
- Was ist mir wichtig/habe gelernt / anders als vor einem Jahr in Bezug auf das Leben?
- Wie beschreibt man mich? Nimmt man mich wahr?

Trage hier deine 3 Werte ein unter Berücksichtigung der obigen genannten Gesichtspunkte/Perspektiven:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

#### 2. Sich selbst aushalten:

##### Wie (erlebe) ich meinen Alltag?

Trage hier ein, wo du dich derzeit befindest/wie du dich zum jetzigen Zeitpunkt selbst wahrnimmst.

##### Skala

**1** \_\_\_\_\_ **5** \_\_\_\_\_ **10**  
suche noch es geht so ich bin wie ich bin

Wie gelingt es mir, authentisch zu sein/zu bleiben?

- Wie ist mein Umfeld?  
(Darstellung)
- Wie reagiert es?  
(Effekt)
- Was mache ich (wirklich) und was bedeutet das?  
(Fähigkeit)

#### 3. Vom Rückschritt zum Fort-Ritt:

- Was funktioniert bereits?
- Woran merken es andere?

**Meine nächsten Schritte:** (Keep it SMART)