



Überwinde Imposter-Gefühle & Perfektionismus.

Entfalte deine Freude am Auftreten vor Gruppen und in wichtigen Situationen.

Selbsttest & Schreibübung für Introvertierte. Finde heraus wo dein Entwicklungspotenzial beim Thema "dich zeigen" liegt



Willkommen bei deinem Selbsttest

* Präsenz statt Perfektion - Selbsttest

Entdecke dein Wachstumspotential

Du hast viel zu geben. Ideen, Erfahrung, Expertise.

Und doch fühlst du dich manchmal zurückgenommen – innerlich wie äußerlich.

Vielleicht zögerst du, den ersten Satz zu sprechen.. Vielleicht suchst du Situationen die dich weiterbringen würden nicht aktiv auf weil du dir dann deinen Raum nehmen müsstest. Vielleicht machst du dich auch kleiner, als du bist, obwohl du eigentlich deine Kompetenz kennst.

Oft, liegt es nicht an Können, oder Wissen, sondern an subtilen Zusammenspiel von Anspruch, Selbstwahrnehmung, Körper und Nervensystem.

Dieser Selbsttest, bestehend aus einem Fragen & Schreibübungen, hilft dir Muster zu erkennen und zu erkennen wo du ansetzen kannst. Um noch mehr in deine Kraft zu kommen wenn du vor Leuten sprichst, deine Arbeit oder Kunst zeigst.

Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Selbsterkenntnis.

Lies jede Aussage, spüre in dich hinein, beantworte sie intuitiv.

Du bekommst Hinweise, wo deine Präsenz blockiert wird – und damit erste Impulse, wie du dich Schritt für Schritt mehr zeigen kannst.



Gedanken & Dynamiken erkennen



Identifiziere Gedanken & Muster die dein Selbstbewusstsein in der Situation beeinflussen. Sie zu erkennen ist der erste Schritt, deinen Umgang mit ihnen neu wählen zu können.

Auf den nächsten Seiten stehen Aussagen. Schreibe daneben mit einer Zahl von 1 bis 5, wie sehr du dich darin erkennst. Dann gibt es auch noch Reflexionsfragen, bei denen du dir etwas notieren kannst.

Am besten aus "dem Bauch heraus" & ohne dich zu verurteilen. (oder zu verurteilen, dass du urteilst ;-)).

Anleitung:

1 = kaum, 2 = selten, 3 = teils, 4 = oft, 5 = sehr deutlich



I. Dein Verhältnis zu Sichtbarkeit

* Präsenz statt Perfektion - Selbsttest



1. Ich spüre innerlich Widerstand, wenn ich viel Raum bekomme. (z.B. in einem Meeting, wichtigem Gespräch, auf der Bühne, privat in einer Gruppensituation) **Punktzahl:** _____
2. Ich prüfe & überprüfe und prüfe nochmal, ob mein Beitrag „wirklich relevant genug“ ist. **Punktzahl:** _____
3. Ich fühle mich wohler als ZuhörerIn, als die Person im Mittelpunkt. Denke oft, dass Andere mehr Wissen als ich. Ich passe meine Meinung / mein Verhalten oft an die (vermeintlichen) Erwartungen anderer an. **Punktzahl:** _____
4. Ich warte bis ich mir sehr sicher bin, dass es ok ist, bevor ich spreche. **Punktzahl:** _____
5. Ich merke, wie ich Energie zurückhalte, um nicht „dominant“ oder wie „zu viel“ zu wirken. **Punktzahl:** _____

Anleitung:

1 = kaum, 2 = selten, 3 = teils, 4 = oft, 5 = sehr deutlich

Vertiefende Reflexion:

Wann hast du das letzte Mal bewusst den Raum für dich eingenommen? Wie hat es sich (auch körperlich) angefühlt?



II. Dein innerer Anspruch



1. Mein eigener Maßstab für Richtigkeit ist sehr hoch **Punktzahl**_____
2. Kleine Fehler lassen mich innerlich wanken & beschäftigen mich noch länger nach der Situation.
Punktzahl _____
3. Ich analysiere meine Beiträge lange nach der Situation. (Wer hat wann wie reagiert, was habe ich dann gesagt etc..) **Punktzahl** _____
4. Ich fühle mich erst kompetent, wenn ich mehr weiß als die meisten. Und wirklich alle Aspekte vorher untersucht habe. Weil ich oft auch sehr viele Seiten sehe, die Andere vielleicht nicht sehen. **Punktzahl** _____
5. Ich Sorge mich, dass andere merken, dass ich nicht alles weiß & bereite mich innerlich schon auf mögliche Kritik vor **Punktzahl**_____

Anleitung:

1 = kaum, 2 = selten, 3 = teils, 4 = oft, 5 = sehr deutlich

Vertiefende Reflexion:

Welche Gedanken halten dich am meisten davon ab, frei zu sprechen? Was könntest du dir an Stelle davon sagen?



III Körperliche Reaktionen



1. Meine Atmung verändert sich, wenn Aufmerksamkeit auf mir liegt. (sie wird z.B. schneller oder ich halte die Luft an) **Punktzahl**_____
2. Meine Stimme wird leiser, höher oder vorsichtiger, wenn ich bewertet werde. Oder Angst habe, bewertet zu werden **Punktzahl**_____
3. Ich spüre sofort Anspannung in Körperregionen (Kiefer, Schultern, Bauch). Oder habe nach der Situation häufig Schmerzen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen) oder bin überreizt / werde krank. **Punktzahl**_____
4. Ich verliere den Zugang zu meiner inneren Klarheit. Wenn auch kurz - weil mein Körper gefühlt "übernimmt". **Punktzahl**_____
5. Mein Blick wird weicher oder ausweichend, wenn ich unsicher bin. Es fällt mir schwer, Blickkontakt zu halten. **Punktzahl**_____

Anleitung:

1 = kaum, 2 = selten, 3 = teils, 4 = oft, 5 = sehr deutlich

Vertiefende Reflexion:

In / vor oder nach einer herausfordernden Situation: Wo in deinem Körper spürst du am stärksten eine Reaktion (Kontraktion, Hitze, Spannung) ?



IV. Deine Wirkung nach außen

* Präsenz statt Perfektion - Selbsttest



1. Andere vertrauen mir, aber ich zweifle oft an mir selbst. **Punktzahl** ____
2. Ich werde als angenehm wahrgenommen, aber selten als führend. **Punktzahl** ____
3. Ich "entschärfe" meine Aussagen („vielleicht“, „nur ein Gedanke“, "quasi"). **Punktzahl** ____
4. Ich passe meine Energie an dominante Personen im Raum an. Indem ich mich kleiner mache oder überhöhe. **Punktzahl** ____
5. Ich halte mehr aus, als ich nach außen zeige. **Punktzahl** ____

Anleitung:

1 = kaum, 2 = selten, 3 = teils, 4 = oft, 5 = sehr deutlich

Vertiefende Reflexion:

Wann hast du dich zuletzt bewusst zurückgenommen – und was hätte sich geändert, wenn du es nicht getan hättest? (im pos. und neg. Sinne?)



Auswertungen

nach Präsenz-Dynamik / Typen



Präsenz statt Perfektion - Selbsttest

Addiere die Punkte pro Abschnitt (1–5 pro Frage).

Maximal: 25 Punkte pro Abschnitt.

Der höchste Abschnitt zeigt, in welchem Bereich sich die "Imposterin" aktuell am meisten zeigt. Das zu erkennen, bietet uns eine Chance uns mit ihr zu versöhnen. (Natürlich tragen wir meistens von jedem Bereich etwas in uns. Aber es auf diese Weise zu betrachten, gibt uns einen Startpunkt).

Die Raumgeberin (Abschnitt I)

Du spürst Dynamiken gut, passt dich deiner Umgebung an. Du nimmst Rücksicht und hältst dich (vielleicht bewusst) zurück. Laut zu sein - auch wenn es der Umgebung im ersten Moment nicht gefallen könnte- kann herausfordernd sein. Vor allem wenn wir z.B. lieber Konflikte jeglicher Art vermeiden. Präsenz entsteht, wenn du erkennst: Raum für dich zu nehmen ist kein Ego. Und auch wenn Kritik käme, kannst du damit umgehen. Deine Sichtweise zu teilen ist ein Geschenk für deine Umgebung. Du brauchst nicht Perfekt zu sein nur ein "Teil der Konversation" zu sein. Auf deine einzigartige Art.

Die Qualitätswächterin (Abschnitt II)

Oder auch Perfektionistin. Du strebst nach Exzellenz, damit nach Sicherheit. Dein hoher Anspruch kann dich blockieren. Du gehst in den Kopf, urteilst, vergleichst und das nimmt dir Freude & Leichtigkeit. Präsenz entsteht, wenn du erkennst: Fehlerfreiheit ist keine Bedingung für Wirkung. Die achtsame Verbindung zu deinem Körper unterstützt dich darin, im Vertrauen zu handeln. Und dich darauf zu richten was du an dem Thema liebst / in der Situation willst. Wissend dass Fehler korrigierbar & manchmal sogar irrelevant sind.

Präsenz statt Perfektion - Selbsttest

Die Körperintelligente (Abschnitt III)

Du merkst dass dein Nervensystem fein reagiert auf den Raum, Aufmerksamkeit und Bewertung. Präsenz entsteht, wenn du dein Nervensystem aktiv regulierst indem du ihm Raum gibst. Das bedeutet nicht immer dich aktiv zu beruhigen. Je mehr du dich spürst & annimmst so wie du dich fühlst - je mehr du wählen kannst, wie du in der Situation agierst. Indem du z.B. bewusst den Boden unter deinen Füßen spürst. Dich daran erinnerst, dass du in Sicherheit bist und die körperlichen Empfindungen wahrnehmen kannst, erdest du auf eine andere, erlernbare, Art. Wenn du auf diese Art geerdet bist, kann Aufregung da sein und dir sogar sehr viel "Größe" geben. Ausserdem sind diese körperlichen Indikatoren dafür zu zeigen, was dir wichtig ist & was du möchtest.

Die unterschätzte Autorität (Abschnitt IV)

Andere erkennen deine Kompetenz, du selbst unterschätzt sie.

Präsenz entsteht, wenn du bewusst deiner Wirkung einforderst & ihr vertraust, ohne dich zu verbiegen. Und ohne deine Aussagen übermäßig zu rechtfertigen / moderieren. Aufregung & Intensität sind keine Feinde, die du moderieren musst. Du darfst die beiden annehmen & nutzen. Das macht dich zugänglich, bringt dich in den Moment & du hast mehr Raum übrig, dich auf das zu fokussieren, was du sagen willst. Ausserdem kannst du dich dann vielleicht auch mehr freuen, über das, was du teilst. Was dein Selbstvertrauen & deine Lust auf die Situation für das nächste Mal stärkt.



Reflexion & Journaling

* Präsenz statt Perfektion - Selbsttest

Beantworte diese Fragen am besten schriftlich

1. Was habe ich nach diesen Fragen über mich selbst erkannt / was war neu oder interessant?

2. In welcher Situation nehme ich mich mehr zurück als ich möchte / wann habe ich das zuletzt gemacht?

3. Wo (in welcher Situation) möchte ich mich mit mehr Leichtigkeit zeigen / einbringen?

4. Welche körperliche oder innere Praxis könnte mir dabei helfen?



Selbstbewusst & frei auftreten ist eine Fähigkeit, die wir lernen können, kein “pures Talent.”

Wenn wir Inhalte vermitteln wollen (ob in einer Präsentation, Verhandlungsgespräch auf der Bühne oder einer uns wichtigen Situation.) Wird meistens nur unter 10 Prozent über den Inhalt vermittelt (!). Der Rest ist Körper & Stimme.

Wenn wir verkörpern was wir vermitteln, werden wir besser gehört. Oft stehen uns aber Gedanken & alte Muster im Weg. Mit einer Kombination aus Körperachtsamkeit & Schauspieltechniken kannst du lernen, dir deinen Raum zu nehmen, bei dir zu bleiben & auszudrücken was du möchtest auch mit Aufregung.



Nächste Schritte

Wenn du dieses Thema vertiefen & damit wachsen möchtest:

* Präsenz statt Perfektion - Kurs

Ich begleite Frauen zum Thema "Imposter" in meinem Kurs "**Präsenz statt Perfektion**" in Berlin Prenzlauer Berg.

Vor Ort üben wir jede Woche eine Stunde mithilfe von Körperarbeit und Schauspieltechniken in einer angenehmen kleinen Frauengruppe Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit, Freude & Selbstvertrauen im Auftreten vor Leuten.

E-Mail

info@kreativkoerper.com



www.kreativkoerper.com/praesenzstattperfektion

Hier findest du alle Info's zum Kurs

Über mich:

Ich bin Maïke, ausgebildete Schauspielerin & Körpertherapeutin. Ich kenne Selbstzweifel sehr gut & habe über meine Arbeit einen Weg gefunden, meine Stärken zu verkörpern. Sodass ich mich nicht länger davon abhalten lasse, das zu tun was ich liebe. Und ich freue mich darauf, dich in deinem Weg zu begleiten.