

The Power Reset

90 SEKUNDEN VOR DEINEM AUFTRITT

Ruhe im Nervensystem. Klarheit im Kopf.
Deine ganze Kraft auf der Bühne.

Nicht
gegen die Angst.
Sondern mit
ihrer Energie
für deine
Botschaft.
♡

1



ERDEN

IN DEINEN KÖRPER KOMMEN

- Stelle dich fest hin – beide Füße auf den Boden.
- Spüre den Kontakt, die Stabilität.
- Knie locker, Schultern fallen lassen.

*Du bist hier.
Und du bist sicher.*
♡

ca. 10 Sekunden

2



ATMEN

DEIN NERVENSYSTEM BERUHIGEN

- 2x tief einatmen (der zweite Atemzug ist kleiner).
- Dann langsam und bewusst durch den Mund ausatmen.
- Danach: 4 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen.
- 5–8 Atemzüge.

*Mit jedem Ausatmen
lässt du los.* ♡

ca. 20–30 Sekunden

3



ÖFFNEN

DEINE KRAFT SPÜREN

- Richte dich auf, Brust leicht öffnen.
- Schultern zurück, Kinn sanft heben.
- Lege eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.
- Spüre deine Präsenz und Würde.

*Ich bin bereit.
Ich darf leuchten!* ♡

ca. 10–15 Sekunden

4



FOKUSSIEREN

DEINE HERZENSBOTSCHAFT

- Schließe kurz die Augen oder senke den Blick.
- Sage innerlich oder laut:
„Ich gehe jetzt mit meiner ganzen Liebe und Herzenskraft auf die Bühne. Möge es den Menschen gut sein. Ich darf geben, was ich in mir trage. Danke für diese Gelegenheit.“

*Ich bin ein Segen.
Für diese Menschen.* ♡

ca. 10–15 Sekunden

5



LOSGEHEN

MIT KRAFT UND KLARHEIT

- Spüre deinen Körper noch einmal.
- Schau nach vorne.
- Ein tiefer Atemzug.
- Und dann: Lächeln. Gehen. Sprechen.

*Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nur du sein.* ♡

ca. 10 Sekunden



DAS KANNST DU ZUSÄTZLICH TUN



BERÜHREN

Hand auf Herz, Bauch oder Nacken – das gibt Sicherheit und sendet dem Körper Ruhe.



AUFRECHT STEHEN

Deine Haltung verändert deine Energie. Aufrecht = Kraft, Würde, Präsenz.



DEINE EXPERTISE SPÜREN

Erinnere dich an all das, was du weißt, wofür du stehst und wie viel du schon bewirkt hast.



DEIN SEGEN

Hol dir innerlich den Segen von oben. Du bist getragen. Und du darfst wirken.

*Nicht die Angst
soll dich tragen –
sondern deine Botschaft.*
♡

THE POWER RESET

ERDEN • ATMEN • ÖFFNEN • FOKUSSIEREN • LOSGEHEN

AUS RUHE WIRD PRÄSENZ.
AUS PRÄSENZ WIRD WIRKUNG.



*Du bist mehr
als deine Angst.
Du bist die Lösung.*
♡