

Die 5 goldenen Regeln DER SICHTBARKEIT

Nicht perfekt. Sondern präsent.

Für Coaches, Therapeuten, Speaker und alle,
die ihre Botschaft in die Welt bringen wollen –
und dabei ihre Angst überwinden möchten.

Deine
Stimme
hat Bedeutung.
♡

1



NICHT PERFEKT – PRÄSENT.

Es geht nicht darum,
fehlerfrei zu sein, sondern
echt. Authentizität berührt
mehr als Perfektion.

EINSATZ:

Sprich, so wie du bist.
Lass Pausen, mach Fehler,
sei menschlich. Deine Echtheit
ist deine größte Stärke.

2



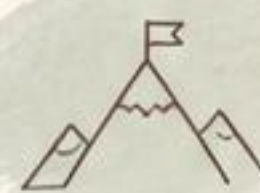
NICHT GEFALLEN WOLLEN – ETWAS GEBEN WOLLEN.

Statt dich selbst zu beobachten,
richtet sich dein Fokus auf
den Menschen, dem du etwas
geben möchtest.

EINSATZ:

Stell dir vor: Was kann meine
Botschaft diesem Menschen
heute schenken? Diese Frage
nimmt den Druck – und bringt
dich in deine Kraft.

3



NICHT VERMEIDEN – DOSIERT KONFRONTIEREN.

Wachstum entsteht nicht
in der Komfortzone. Kleine,
gezielte Schritte bauen
nach und nach Sicherheit auf.

EINSATZ:

Nutze eine Angst-Leiter.
Gehe immer nur eine Stufe weiter
– nicht zu schnell, aber
dafür regelmäßig.

4



NICHT STÄNDIG KONTROLLIEREN – SPRECHEN, FÜHLEN, AUSDRÜCKEN.

Statt endlos zu analysieren,
trainiere deine Stimme, deine
Körpersprache und deinen Ausdruck.
So wächst deine innere Sicherheit.

EINSATZ:

Schau dir Top-Speaker an, stoppe,
und sprich sie nach. Übernimm Tonfall,
Pausen, Gestik und Rhythmus –
und finde dann deinen eigenen Stil.

5



NICHT EINMAL MUTIG SEIN – TÄGLICH KLEINE MUTMUSKELN TRAINIEREN.

Nicht der eine große Auftritt macht den Unterschied,
sondern die vielen kleinen Momente, in denen du
dich zeigst – auch wenn es sich unangenehm anfühlt.

EINSATZ:

Mach dir einen 7-Tage-Sichtbarkeits-Plan.
Jeden Tag eine kleine Aufgabe, die sich nur minimal
unangenehmer anfühlt als die vorherige. So wird aus Angst
nach und nach echte Stärke.

Deine Botschaft zählt.

