



Die Kunst der Präsenz

Das Leben findet ohne dich statt, wenn du nicht in deiner Präsenz bist!

Die volle Präsenz sollte die Grundlage allen Handelns und Wirkens sein, um aus dem eigenen vollen Potenzial schöpfen zu können. Mit Hilfe bewusster Präsenzsteuerung ist es möglich, auch in herausfordernden Situationen klar bei sich zu bleiben. Doch wie oft bist du wirklich präsent?

- **Wer bist du?**
- **Wann bist du?**
- **Wo bist du?**
- **Bist du authentisch und lebst du integrität?**
- **Übernimmst du Verantwortung für dein Tun und Handeln?**

Fehlende Präsenz kann sich auf alle Lebensbereiche auswirken: Familie, Arbeit, Beziehungen, sogar auf den Umgang mit Haustieren. Ebenso ist Präsenz im Business, in Führungspositionen und im Kontakt mit Geschäftspartnern von entscheidender Bedeutung.

Ich unterstütze dich dabei, den Fokus wieder ins **Hier & Jetzt & Selbst** zurückzuholen und dein volles Selbst zu entfalten. Oft sind unbewusste Anteile noch an vergangene Erfahrungen und Erlebnisse gebunden, sodass viele Möglichkeiten und Geschenke des Lebens nicht gesehen oder wahrgenommen werden.

Bist du bereit, wirklich präsent zu sein?