

## Selbstbewusstsein und Kommunikation

---

Manchmal brauchen wir eine Talsohle, um zu erkennen, dass es unsere innere Einstellung ist, die uns bremst und blockiert.

Meist sind wir erst dann bereit, dagegen zu steuern. Anders zu denken und zu handeln, die Perspektive zu ändern.

Die oft vorhandene innere Haltung, dass das Leben „hart und schwer“ oder außerhalb der eigenen Gestaltung sein soll, wollen SIE nicht länger akzeptieren. Es darf auch leichter gehen auf dem Weg in eine erfüllte Zukunft!



## Themen & Inhalte

---

### **Die gedanklichen Bedingungen für mehr Selbstbewusstsein**

Sie erfahren, wie negative und positive Energien funktionieren - und wie Sie an Ihnen persönlich wirken. Mit Hilfe eines einleuchtenden, einfach und klar aufgebauten Energiemodells werden Sie angeregt, Ihr eigenes Leben hinsichtlich der Begriffe „Minus“ und Plus“ zu durchleuchten.

Ihr Denken, Handeln und Fühlen tragen maßgeblich dazu bei, die eigene Gegenwart und Zukunft zu gestalten. Denn jede Ursache, die wir jetzt setzen, wirkt – die Frage ist nur, wie! Gemeinsam arbeiten wir an Möglichkeiten, wie Sie sich im Alltag immer wieder in eine positive Verfassung bringen können. Mit „Erste-Hilfe-Vorschlägen“ für kritische oder problematische Lebenslagen meistern Sie Hürden und Hindernisse leichter, einfacher und schneller.

Sie ergreifen die Initiative, arbeiten an sich selbst, an Ihrer inneren Einstellung, übernehmen Verantwortung und erreichen damit mehr Qualität in allen Lebensbereichen.

### **Kommunikation, Körpersprache, Konfliktlösung**

Ob verbal oder non-verbal: Alles, was Sie aussenden, kommt zu Ihnen zurück! Kommunikation, Körpersprache und Konfliktlösung im Kontext meiner Arbeit bedeutet: Menschen „typgerecht“ wahrnehmen, sie verstehen und wertschätzend ansprechen. Denn wir haben verlernt, dass wir uns *life* und *echt* auf unser Gegenüber einlassen. Dabei ist der Eindruck, den unser Gegenüber bei uns hinterlässt, wertvoller Ausdruck seiner Persönlichkeit.

Mögliche Themen nach Ihrem Briefing:

- Persönlichkeit: Wie nehmen wir Menschen wahr?
- Wie hängen Innen und Außen zusammen?
- Welche Informationen lesen Sie im Gesicht und am Körper?

## Themen & Inhalte

---

- Was bedeutet das für Sie im Umgang mit Ihren „Sparringspartnern“?
- Sender und Empfänger: Wie übermitteln Sie Ihre Nachrichten klarer, freundlicher, wertfreier?
- Gefühls- und Beziehungsebene: Die Reaktionen und Gefühle anderer nicht persönlich nehmen
- Warum Fragen stellen und wie?
- Was bringt es, höflich zu bleiben – auch wenn es schwer fällt?
- Reden und Zuhören, aber mit Respekt und Verständnis!
- Praktische Übungen zu Konflikt- und Problemgesprächen: Situationen aus Ihrem Alltag positiv auflösen lernen
- Gesprächskiller: erkennen und vermeiden u.v.a.m.
- emotionale Reizwörter: erkennen und vermeiden
- Weichzeichner vermeiden
- Positiv formulieren lernen
- Menschen im Gespräch führen mit dem Wörtchen „lieber“
- Paraphrasieren

## Mein Angebot für Sie:

---

Die Länge Ihrer Beratung hängt ab von den Inhalten, die wir in einem Briefing vorher genau besprechen. In der Regel benötigen wir für den beschriebenen Beratungsrundlauf **ca. 10 Stunden**.

Ihre Investition beträgt **Euro 90-- zzgl. MwSt. pro Stunde à 60 Minuten**.

Mein Angebot versteht sich als Kostenrahmen und ist frei bleibend. Sollten sich in gegenseitigem Einvernehmen Änderungen ergeben, die den oben genannten Zeitumfang betreffen, so entsteht ein veränderter Kostenrahmen und das Angebot wird entsprechend angepasst.

Ich freue mich auf Sie!

## Über Stephanie Palm

---

Stephanie Palm ist erfahrene Expertin für Image, Stil und Persönlichkeit. Für Endverbraucherinnen und BeraterInnen entwickelt sie professionelle Produkte rund um das Thema „Stil & Wirkung“.

Sie erarbeitet mit Privatpersonen individuelle Konzepte für Auftreten, Aussehen und Outfit. Daneben textet sie lebendige, persönlichkeitsorientierte Webseiten für Selbständige. Außerdem vermittelt sie als Trainerin das Zusammenspiel von innerer Haltung, äußerem Erscheinungsbild und Wirkung auf andere.



Mit ihren Beratungsschwerpunkten „Sichtbar werden“, „TYPisch ICH: Persönlichkeit zeigen!“ und „Image und Profil für Ihren Erfolg“ ist sie seit 1995 erfolgreich tätig als Image- und Typberaterin. Seither schätzen ihre KlientInnen und SeminarteilnehmerInnen ihre anschauliche, sympathische Art und beschreiben ihr Vorgehen als erfrischend, offen und zielführend zugleich.

Die Begeisterung für ihre Themen, Menschen und Sprache verbindet sie seit 2004 in ihren Büchern. Nähere Informationen zu ihrer Tätigkeit als Typberaterin, ihren Projekten und ihrem Werdegang sehen Sie unter [www.profil.stephanie-palm.de](http://www.profil.stephanie-palm.de) und ihren Internetseiten:

[www.stephanie-palm.de](http://www.stephanie-palm.de)

[www.typisch-ich.com](http://www.typisch-ich.com)

---

Stephanie Palm:  
Image- und Profil für Ihren Erfolg  
Nederlinger Str. 50 A • 80638 München • Tel. 089/81 80 17 88  
info@stephanie-palm.de • www.stephanie-palm.de