



Der Moment, den wir alle kennen

Präsenz entscheidet oft in Sekunden:

Wie wir wirken, bevor wir überhaupt sprechen. In diesem Newsletter werfen wir einen frischen Blick darauf, was echte Präsenz ausmacht – und wie sie im Alltag spürbar wird. Freuen Sie sich auf kurze Impulse, überraschende Perspektiven und Anregungen, die Lust auf mehr machen – in dieser und in den kommenden Ausgaben.

AUSGABE 1

Persönliches Vorwort

Es gibt diesen Moment

Du hast dich vorbereitet.

Du weißt, was du sagen willst.

Du kennst deine Aufgabe.

Du gehst ins Gespräch.

Ins Meeting.

In die Situation.

Und irgendetwas kippt.

Nicht laut.

Nicht sichtbar für alle.

Aber spürbar.

Der andere wird stiller.

Oder kühler.

Oder härter.

Und du merkst:

„Irgendwie erreiche ich ihn gerade nicht.“

Diesen Moment kennen nicht nur Führungskräfte.

Ihn kennt jeder Mensch, der Verantwortung trägt.

Für Aufgaben.

Für Beziehungen.

Für Ergebnisse.

Ich habe diesen Moment nicht zuerst im Alltag erlebt.

Sondern so richtig bei meinem Pferd.



**JUTTA
CROMBIE**

Präsenzia | Jutta Crombie
Bickenbacher Straße 30
D-64665 Alsbach

+49 (0) 174 172 5703
j.crombie@resonanzia.de



Präsenzia
ist ein Teil von



Die Szene

Ich wollte eine Übung durchführen,
die ich gut kannte.
Technisch korrekt.
Ruhig.
Strukturiert.

Doch mein Pferd drehte den Kopf leicht
zur Seite.
Kein Widerstand.
Kein Drama.

Nur ein leises:
„Nicht ganz.“

Ich war körperlich da.
Aber innerlich im nächsten Schritt.
Im Funktionieren.
Im Gelingen.

Und mein Pferd reagierte nicht auf
meine Handlung – sondern auf meinen
Zustand.

Was das mit Selbstführung zu tun hat

Im Alltag sprechen wir viel über
Kommunikation.
Über Verantwortung.
Über Miteinander.

Doch selten sprechen wir darüber,
wie sehr unser innerer Zustand den
Raum beeinflusst.

Selbstführung bedeutet:

- die eigene Spannung wahrnehmen
- innere Unruhe regulieren
- sich nicht vom Ergebnis treiben lassen
- in Kontakt bleiben – auch wenn es schwierig wird

**Wer sich selbst nicht führt,
führt – ungewollt – durch Druck.**



Ein Moment der Präsenz kann Neues wecken.
Veränderung entsteht dort, wo wir bereit sind,
Bewegung zuzulassen.



Der Transfer in den Alltag

Vielleicht kennst du das:

- Du sprichst mit deinem Partner oder deiner Partnerin – und merkst, ihr erreicht euch gerade nicht.
- Du erklärst etwas – und dein Gegenüber hört nur halb zu.
- Du willst ruhig bleiben – und spürst doch innere Spannung.
- Du versuchst, alles im Griff zu behalten – und merkst, dass genau das Druck erzeugt.

Oft liegt es nicht am Inhalt.

Nicht an den Worten.

Nicht an der Situation.

Sondern am Zustand.

Mini-Reflexion

Erinnere dich an eine Situation, die sich „nicht ganz stimmig“ angefühlt hat.

- Wo warst du innerlich?
- Warst du im Kontakt – oder im Funktionieren?
- Wolltest du verbinden – oder etwas richtig machen?

Menschen reagieren – wie Pferde – auf Mikrospannung.

Auf unterschwellige Eile.

Auf unausgesprochenen Druck.

Wir senden ständig Signale,

lange bevor wir sprechen.

Und genau hier beginnt Selbstführung.

Nicht erst im Meeting.

Nicht erst im Konflikt.

Sondern im Moment,

in dem wir wahrnehmen:

„Ich bin gerade nicht ganz da.“

Einladung

Wenn du erleben möchtest,

wie sich durch die Zusammenarbeit mit

dem Pferd dein innerer Zustand klärt und

du präsenter wirst –

dann komme gerne auf mich zu:

+49 (0) 174 172 5703

j.crombie@resonanzia.de

Präsenz ist kein Business-Tool.

Sie ist eine Lebenshaltung.

Jutta