



GETABSTRACT BEWERTUNG VON

Presence

Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges

Offene Körperhaltungen und kontrolliertes Atmen werden dir nicht magischerweise neue Fähigkeiten oder Wissen geben, das du nicht schon besitzt. Sie werden dir jedoch dabei helfen, alles, was du hast, in eine herausfordernde Situation einzubringen. In ihrem Buch 'Präsenz' lehrt uns die Harvard-Professorin Amy Cuddy, wie wir auf unsere persönliche Stärke zugreifen und unser 'mutigstes Selbst unseren größten Herausforderungen' gegenüberbringen können, damit wir unsere Ziele mit Selbstvertrauen erreichen können.

Diskussionsfragen

1. Definiere den Begriff 'Präsenz', wie ihn Amy Cuddy verwendet. Hast du Menschen in deinem Leben, die Präsenz haben, so wie es in der Zusammenfassung beschrieben wird?
2. Was bedeutet es, dein Gefühl von persönlicher Stärke ohne Arroganz aufzubauen? Wie hilft dir die Steigerung deiner Stärke, ein besseres Selbst zu sein?
3. In welchen Situationen in deinem eigenen Leben könntest du dir vorstellen, die in 'Präsenz' dargelegten Lektionen anzuwenden? Hast du schon einmal ihre Machtposition ausprobiert?
4. Sprechen Sie über eine der zentralen Prämissen dieser Zusammenfassung — wie Geist und Körper zusammenwirken, um zu beeinflussen, wer wir sind und wie wir wahrgenommen werden. Auf welche Weise beeinflusst der Körper den Geist?
5. Was ist das beeindruckendste, aufschlussreichste oder kraftvollste Informationsstück, das du bei der Lektüre der Zusammenfassung von Amy Cuddy entdeckt hast?

Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

“Presence stems from believing in and trusting yourself – your real, honest feelings, values, and abilities. That’s important, because if you don’t trust yourself, how can others trust you?”

Presence

Amy Cuddy

Zusätzliche Ressourcen



Zielsetzung für den Kanal



Kanalführung