



Stellen Sie sich eine Situation mit einem anderen Menschen vor, dessen Verhalten Sie schwierig erlebt haben, in der Sie nicht so handeln konnten, wie Sie es eigentlich wollten. Das kann einE (eigenes) Kind/JugendlicheR, PartnerIn, MitarbeiterIn, SchülerIn, oder VorgesetzteR sein.

Schätzen Sie nun auf der Skala von 1-10 Ihre Präsenz ein. 1= schwach/10= stark

### Physische Präsenz (Körperlich)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich bin körperlich und geistig anwesend, achtsam und wachsam.
- Ich bin in meiner Energie und Kraft, stehe fest und sicher, bin aufgerichtet und offen.

### Pragmatische Präsenz (Handlungsfähigkeit)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich kann handeln.
- Ich erlebe mich als (selbst-)wirksam. Ich weiß, was ich tun kann. Ich habe einen „Plan B“.
- Ich muss nicht sofort entscheiden und mein Gegenüber muss nicht so sein, wie ich es will.

### Internale Präsenz (Selbstkontrolle)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich erlebe mich in meiner Selbstkontrolle.
- Ich kann mich bei Eskalationen selbst kontrollieren und steige nicht in die Eskalation ein.
- Meine Erwartungen an mich selbst in schwierigen Situationen entsprechen meinen Handlungen.
- Mein Handeln ist weitgehend unabhängig vom Verhalten meines Gegenübers, des anderen, der Umstände.

### Emotional-Moralische Präsenz (Überzeugung, Authentizität)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich habe wenig Angst vor auftauchenden Emotionen, ich sehe sie bedürfnisorientiert.
- Ich bleibe da, auch wenn es schwierig ist und harre aus. Ich bin bereit mich auseinander zu setzen, ein Gegenüber zu sein.
- Ich bin von dem, was ich tue überzeugt.
- Ich bleibe wertschätzend und standhaft.
- Ich drücke mein Selbstwertgefühl durch Klarheit und Eindeutigkeit aus.

### Intentionale Präsenz (Absicht)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich bleibe in der Beziehung, ich nehme Kontakt auf und zeige mein Interesse an der Beziehung, auch in schlechten Zeiten.
- Das, was ich tue, entspricht dem, was ich als Ziel anvisiere. Mein Handeln ist beziehungs- und entwicklungsorientiert.

### Interpersonale Präsenz (Systemisch, Netzwerk)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Ich bin nicht allein. Ich weiß, wen ich ansprechen kann.
- Ich kann mich auf meine Kollegen/Team verlassen. Ich bin mir ihrer Wertschätzung sicher.
- Ich bin in ein Netzwerk/Team eingebunden, welches mein Verhalten nicht bewertet, so dass ich entsprechend selbstwirksam handeln kann.
- Ich melde mein Handeln in diesem Netzwerk transparent zurück, binde mich aktiv ein.

Welche Präsenzebenen fielen Ihnen schwer einzuschätzen, welche leicht?

Was denken Sie, welche Präsenzebene Sie stärken müssten, um eine angemessene Präsenz in dieser Situation zu entwickeln?

Wie könnten Sie die einzelnen von Ihnen eingeschätzten Werte um jeweils einen Wert erhöhen oder kleiner werden lassen? Was müssten Sie verändern, um dies zu tun?

Was denken Sie, welche Präsenz zu stark ist, wie könnten Sie diese ggf. besser ausbalancieren?

Wie würde Ihr Gegenüber Ihre Präsenzebenen einschätzen? Wo entstehen große Unterschiede?