

# Workshop

## Präsenz schlägt Dominanz

Dieser Workshop widmet sich der Frage, wie du durch deine persönliche Präsenz die Regeln der Dominanz durchschauen und durchbrechen kannst.

Für dieses Ziel bietet der Workshop tiefe Einsichten in die Sprache und das Vokabular der Dominanz im allgemeinen, und gleichzeitig bietet er dir den Raum, deine persönliche Präsenz zu stärken, um negativem Dominanzverhalten angemessen begegnen zu können.

**Warum?** Dominanz gleicht eher einer Sprache, die immer nach den gleichen Regeln gesprochen wird, während Präsenz ein individueller Dauerzustand ist, der sich zudem durch eine hohe Flexibilität in

seinen Aktionen und Reaktionen auszeichnet.

**Einfach?** Sicher nicht – denn bewusste Präsenz erfordert den Mut, sich selbst bedingungslos zu vertrauen, erfordert die Lust darauf, sich selbst immer wieder neu zu entdecken und manchmal braucht sie einen gehörigen Schuss Willen zur Veränderung. Immer dann nämlich, wenn man entdeckt, wo und wann das eigene Selbstbild und eingefahrene Handlungsweisen im Weg stehen.

### Themen & Inhalte

#### ➤ Dominanz

- ihre Sprache
- ihre verschiedenen Formen
- ihre Kreisläufe

#### ➤ Präsenz

- den persönlichen Raum einnehmen und halten
- Selbstbeobachtung
- Selbstreflexion
- Selbstsicherheit

#### ➤ persönliche Präsenz in Dominanzsituationen

- Strategien und Tipps in eigener Sache
- Fallbesprechung
- Persönliche Präsenz erproben



### Annette Kuhr

Coach und Mediatorin, Trainerin und Moderatorin für Führungskompetenz und Stressmanagement.  
Dozentin für Führungskompetenz, Kommunikationsfachwirtin, systemische Beraterin,  
Fachberaterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention.

[ak@annette-kuhr.de](mailto:ak@annette-kuhr.de) | [www.annette-kuhr.de](http://www.annette-kuhr.de)