

Die Abfolge der Prozesssteile wird gemeinsam mit Klienten/innen festgelegt.

Prozess	Wirkung	Ergebnis
Status QUO Vadis		
DAS ICH-HAUS® zeichnen	Visualisieren der aktuellen Situation	Ich schaffe eine Ausgangslage für Veränderung
Modulwahl selbst festlegen	Lösungsweg erarbeiten	Ich konzentriere mich auf neue Chancen und nicht mehr auf die aktuelle Situation
Dialog nach Innen entschlacken		
Inneren Monolog optimieren	Aufspüren hinderlicher Glaubenssätze, inneren Monolog bewusst einsetzen	Ich stärke bewusst und gezielt mein Selbstbewusstsein
Werte und Ziele aktualisieren	Hinterfragen überholter Werte und Ziele	Ich richte meine Werte auf neue zukünftige Ziele aus
Stabilisierung des Nervensystems	Ursachen für eigene Unruhe und Unzufriedenheit aufdecken	Ich räume auf, entdecke und definiere meine neue Mitte
Atemarbeit	Zwerchfellaktivierung, Kraft	Ich beginne, mit meiner neuen Mitte zu arbeiten und entwickle Gelassenheit und Selbststärke
Dialog nach Außen wählen		
Stimmeinsatz optimieren	Schöner Klang, Modulation und Belastbarkeit trainieren	Ich nutze meine neue selbstsichere, wohlklingende und belastbare Stimme
Sprachoptimierung	Für sich eine gute Tonartikulation, passende Wortwahl und Sprachgebrauch entdecken	Ich kommuniziere aus meiner neuen Gelassenheit situationsangepasst und einladend
Körpersprache	Ich entwickle ein Gefühl für meinen Körper, Mimik und Gestik und übe meine ureigene Körpersprache	Ich stimme meine verbalen und nonverbalen Signale harmonisch aufeinander ab
Wirkung des Auftretens optimieren	Ich entwickle die Wirksamkeit meines Auftretens aus meiner neuen Selbstwahrnehmung	Ich trete bewusst gelassen, authentisch, sympathisch und erfolgreich auf
Erfolge auflisten	Ich schaffe neue Pfeiler der Selbststärke	Ich kann bewusst meine Selbstsicherheit leben