

# Frauen in Führung Online-Training 09/20

## "Eigenlob stimmt!"

### Umsetzungswoche 1

Mute deiner Umwelt deine volle Größe zu!

Beobachte dich im Alltag und reflektiere bewusst:  
Bewegst du dich so, wie du gerne möchtest? Nimmst du dir mit deiner Körperhaltung den Raum, der dir zusteht? Stehst du zu deiner optischen Größe?

Beobachte andere Menschen, die sich so bewegen oder verhalten, wie du dich gern bewegen willst. Was tun diese? Reflektiere und mache nach!

#### **ERFOLGSTIPP:**

*Größe im wahrsten Sinne des Wortes zeigt sich auch bei der Atmung.  
Achte ganz bewusst darauf.*



**dr.anjaschäfer**