

# HerPath

# Präsenz

## BASICS FÜR SOUVERÄNE PRÄSENZ

Kristina Starke





Willkommen – dies ist eine Einladung, ...

... deine Präsenz von innen heraus zu führen – durch Körper, Stimme und Bewusstsein.

Die folgenden Impulse verbinden Haltung, Regulation und Ausdruck – als tägliche Praxis verkörperter Souveränität.

Eleganz ist keine Frage der Kleidung oder Etikette.

Sie ist ein Zustand innerer Ordnung – sichtbar durch Ruhe, Haltung und Präsenz.

Eleganz ist innere Stabilität in Aktion. Verkörperte Souveränität zeigt sich, wenn Haltung, Atem und Absicht eins werden.

Die selbstsichere Frau - erinner dich.

# INHALT FÜR DICH

<b>Sieben Praxisimpulse</b>	.....	<b>1 - 3</b>
<b>Standortbestimmung</b>	.....	<b>3 - 6</b>
<b>Klang zu Klarheit</b>	.....	<b>7 - 9</b>
<b>Integrität</b>	.....	<b>9</b>
<b>von Schuld zu Integrität</b>	.....	<b>10 - 11</b>
<b>von Integrität zu Präsenz</b>	.....	<b>12 - 13</b>
<b>Manifest</b>	.....	<b>14</b>
<b>Fazit und Integration</b>	.....	<b>15 - 16</b>
<b>HerPath</b>	.....	<b>17</b>



Stimme ist Bewegung, die hörbar wird.  
Sie offenbart, was in dir schwingt – noch bevor du ein Wort sagst.  
Wenn du dich selbst klar hörst, folgt dir die Welt.





## SIEBEN PRAXISIMPULSE

Diese sieben Impulse bilden das Fundament innerer Eleganz. Sie trainieren Ruhe im Körper, Klarheit im Ausdruck und Integrität in der Präsenz.

### Haltung – Deine stille Sprache

1

„Haltung ist Frequenz. Sie sendet, bevor du sprichst.“

**Übung:** Stell dich barfuß oder in festen Schuhen hin. Füße geerdet, Knie weich, Becken leicht nach vorn gekippt, Schultern weit. Atme tief ein – und stell dir vor, deine Wirbelsäule ist ein Lichtstrahl, der dich trägt.

**Reflexion:** Wo will ich mich festhalten? Wo darf ich loslassen?  
Haltung ist Frequenz. Sie sendet, bevor du sprichst.

### Atem – Dein innerer Taktgeber

2

„Ruhe ist das neue Charisma.“

**Übung:** Ein Atemzug vor jeder Antwort. Atme ein, bevor du sprichst. Atme aus, bevor du reagierst.

**Reflexion:** Wie oft reagiere ich, ohne zu atmen?  
Ruhe ist das neue Charisma.

### Stimme & Sprache – Deine Frequenz in der Welt

3

„Wie klingt meine Wahrheit?“

**Übung:** Sprich langsamer. Tiefer. Mit Bewusstsein. Wähle weniger Worte, aber volle Präsenz. Mach zwischen zwei Sätzen eine Pause, in der du einfach bist.

**Reflexion:** Wie klingt meine Wahrheit?  
Wie verändert sich mein Raum, wenn ich weniger erkläre – und mehr bin?



Of all the spring flowers,  
She fair'd out fairest spring,  
Not one except Arbutus,  
Can trust what she will bring.

## Bewegung – Deine Verkörperung

4

„Jeder Schritt darf dich größer machen, nicht kleiner.“

**Übung:** Geh. Langsam. Aufrecht. Fühle bei jedem Schritt den Boden, die Atmung, das Becken. Wenn du Raum betrittst – spüre, dass du ihn mitträgst.

**Reflexion:** Wo halte ich mich klein?

Wie wäre es, wenn ich mich mit jedem Schritt mehr bejahe?

## Stil & Stoffe – Deine äußere Resonanz

5

„Trage, was dich trägt.“

**Impuls:** Wähle Kleidung, die dich unterstützt – nicht tarnt. Materialien, die dich weich fühlen lassen, statt dich zu fesseln. Lass dich in einem Fachgeschäft beraten – nicht um zu gefallen, sondern um dich zu erleben, wenn du dichträgst.

**Reflexion:** Was fühlt sich wie „Ich“ an?

Welche Stoffe, Farben, Formen lassen mein Nervensystem entspannen?

## Resonanz im Detail – Accessoires als Botschaft

6

„Wähle nicht, was glänzt – wähle, was spricht.“

Accessoires sind nicht Dekoration. Sie sind Verstärker deiner Frequenz:

- **Schmuck**, der dich erinnert und den du mit Bedeutung trägst.
- **Ein Tuch**, das dich wärmt und schützt – ein Symbol für Weichheit und Grenze zugleich.
- **Schuhe**, die dich tragen, ohne dich zu hetzen – Eleganz beginnt beim Gehen.
- **Eine Tasche**, die deinen Raum hält – funktional, strukturiert, präsent.

**Reflexion:** Was an mir ist Symbol für meine Haltung?

Was trage ich, weil es mich stärkt – nicht, weil es gefallen soll?

## Integrität – Dein unsichtbarer Stil

7

Anmut ist, bei dir zu bleiben, auch wenn andere dich testen. Deine Grenzen sind kein Schutzwall – sie sind dein Design. Sprich, als würdest du dem Leben selbst antworten.

# VERTIEFUNG – WENN HALTUNG ZUR PRÄSENZ WIRD

Eleganz entsteht, wenn du die Impulse nicht mehr übst, sondern lebst.

Wenn Haltung zur Selbstverständlichkeit wird.

Wenn Atem, Stimme und Präsenz ineinander greifen.

Wenn dein Körper spricht, bevor du ein Wort sagst.

Nummer	Impuls / Übung	Wirkung / Reflexionsfrage
1. Stand-Haltung üben	Stelle dich barfuß auf den Boden. Fühle das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen. Knie leicht weich. Becken leicht kippen, Wirbelsäule aufrichten, Nacken lang. Schultern entspannt. 3–5 bewusste Atemzüge halten.	Frage: Wo spüre ich Spannung? Ziehe ich mich zurück oder richte ich mich auf? Wie würde mein Auftritt sein, wenn diese Haltung mein Ausgangspunkt ist?
2. Stimme & Tempo regulieren	Wenn du sprichst – z. B. Telefonat, Meeting – übe einen niedrigeren Atemton, sprich bewusst langsamer, mit Pausen. Halte Blickkontakt (oder lächle, wenn es stumm ist) und unterbrich nicht mit „äh“.	Frage: Fühlt sich mein Ausdruck authentisch? Gibt meine Stimme mir Sicherheit oder hetzt sie mich? Wie wirkt mein Tempo auf andere – und wie auf mich?
3. Blick als Präsenzanker	Wähle in Gesprächen eine Minute, in der du jemanden direkt ansiehst – ohne zu reden. Nur sein Blick, deine Antwort ist dein inneres Empfinden.	Frage: Habe ich Angst, gesehen zu werden? Was passiert, wenn ich einfach präsent bleibe, ohne Performance?
4. Körperliche Qualität – Bewegung & Raum	Gehe langsam einen Raum entlang (oder draußen) – jeder Schritt bewusst: Fuß setzen, Boden spüren, Arme gelöst, Wirbelsäule ausgerichtet. Fühle jeden Teil deines Körpers, der sich bewegt.	Frage: Wo halte ich mich klein? Wo räume ich mich nicht ein? Wie wäre es, wenn ich mich mit jedem Schritt freier fühle?
5. Emotionale Feinheit – klar und sanft sprechen	Nimm einen Gedanken, den du oft stillschweigend in dir herumträgst („Ich muss ...“, „Ich sollte ...“, „Ich darf nicht ...“). Sprich ihn laut (oder innerlich) so um: „Ich darf wählen, wie ich antworte.“ Fühle die Emotion, aber sehe sie als Information, nicht als Urteil.	Frage: Welche Rolle spielt Perfektion in meinem Auftritt? Wie verändert sich meine Präsenz, wenn ich mich erlauben darf, nicht perfekt zu sein?



## INTEGRATION UND ENTSCHEIDUNG

- **Mini-Routine:** Wähle täglich einen Impuls, praktiziere ihn bewusst.
- **Selbstbeobachtung:** Notiere einmal am Tag, wann du dich elegant empfunden hast – und was den Unterschied gemacht hat.
- **Echte Entscheidung:** Eleganz ist keine Performance. Entscheide dich innerlich dafür, in Übereinstimmung mit deiner Haltung zu leben – auch wenn der äußere Rahmen Druck macht.

## MEINER WAHRHEIT AUF DER SPUR – STANDORTBESTIMMUNG IM AUSDRUCK

Nach der Praxis folgt das Bewusstsein.

Die folgenden Zeilen laden dich ein, wahrzunehmen, wie du tatsächlich wirkst - nicht, wie du wirken willst.

Eleganz beginnt dort, wo Auftritt und innere Haltung übereinstimmen.

Gehe nach einer Begegnung in Reflexion und gönne dir diese Standortbestimmung. Schreibe ehrlich auf, welche Kräfte tatsächlich in dir wirken, wenn du in einem fachlichen Diskurs bist. Annahmen ist der erste Schritt der Transformation.



### **Atme – bevor du wirkst.**

Wann hast du das letzte Mal vor einer Antwort bewusst geatmet?

Wie verändert sich deine Präsenz, wenn du einen Atemzug Raum zwischen Reiz und Reaktion legst?

Kannst du Ruhe als Teil deiner Wirkung spüren – nicht als Pause, sondern als Kraftquelle? Kannst du spüren, dass innere Ruhe etwas mit Charisma zu tun hat?

---

---

---

### **Aufrichtung ist Frequenz.**

Wie fühlt sich deine Wirbelsäule an, wenn du sprichst oder präsentierst?

Wo in deinem Körper verlierst du Zentrierung – und wo findest du sie zurück? Was verändert sich, wenn du innerlich aufgerichtet bist, ohne dich anzuspannen?

---

---

---

### **Verkörpere Wert.**

Wie verändert sich dein Ausdruck, wenn du wirklich glaubst, dass das, was du sagst, Wert hat? Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du Blickkontakt hältst und aus deiner Mitte sprichst? Sprichst du, als würdest du dem Leben selbst antworten – oder jemandem gefallen wollen?

---

---

---



### **Integrität ist die feinste Form von Stil.**

Wann bleibst du bei dir, auch wenn andere es nicht tun?

Wie spürst du den Moment, in dem Anpassung deine Klarheit kostet?

Wie zeigt sich für dich Anmut – als Haltung, nicht als Form?

Wie ist dein Design bei der Kommunikation von Grenzen?

---

---

---

### **Weniger Ausdruck, mehr Wirkung.**

Wie oft versuchst du, Wirkung zu machen – durch Gesten, Stimme oder Tempo?

Wie fühlt es sich an, wenn du stattdessen zulässt, dass Wirkung aus deiner Präsenz entsteht?

Welche Rolle spielen Pausen in deiner Kommunikation? Kannst du spüren, dass jede Pause zwischen den Worten ein Raum für Einfluss ist?

---

---

---

### **Die Stimme ist Verräter deiner Überzeugungen.**

Wenn du sprichst – hörst du dir selbst zu? Wie klingt deine Stimme, wenn du dich sicher fühlst? Wie verändert sich ihr Klang, wenn du dich erklären, überzeugen oder verteidigen willst?

---

---

---



## WENN KLANG ZU KLARHEIT WIRD

### HerPath Stimmraum

Stimme ist Bewegung, die hörbar wird.

Sie offenbart, was in dir schwingt – noch bevor du ein Wort sagst.

Wenn du sprichst, schwingt dein ganzes System mit: Atem, Haltung, Herzfrequenz, Überzeugung.

Deine Stimme ist kein Werkzeug – sie ist ein Barometer.

Sie zeigt, ob du verbunden bist oder dich anstrengst, ob du aus Klarheit oder aus Anpassung sprichst.

Sie trägt jede Geschichte, die dein Nervensystem je gelernt hat.

Doch du kannst sie verändern.

Nicht durch Technik – sondern durch Verkörperung.

Wenn Atem, Haltung und Intention eins werden, entsteht eine Stimme, die wirkt: ruhig, durchlässig, echt.

Das ist **Stimmraum** – die Stimme, die du wirst, wenn du aufhörst, dich zu verstecken.

Diese Praxis führt dich in 5 Schritten in deine verkörperte Stimme: nicht zum Üben, sondern zum Erinnern.

Denn deine Stimme weiß längst, wer du bist.

### HerPath Stimmraum - Eine Stimmübung

Ablauf (5 Minuten)

Zentrierung – Atem &  
Haltung.

- Stehe oder sitze aufrecht.
- Atme tief durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus.
- Lege eine Hand auf dein Brustbein, die andere auf deinen Bauch.
- Fühle, wie dein Atem den unteren Raum füllt.
- Sage innerlich: „Ich bin sicher. Ich bin hier.“

→ Das aktiviert den Vagusnerv und reguliert dein System, bevor du sprichst.

## Summen – Vibration aktivieren

- Beginne mit einem sanften Summen („mmm“), spüre die Vibration in Lippen, Brust und Kopf.
- Wechsle zwischen tiefem und mittlerem Ton, ohne Anstrengung.
- Halte den Ton 5 Sekunden, dann atme nach.
- Wiederhole 3 – 5 Mal.

… → Das bringt Kohärenz zwischen Atem, Resonanzräumen und Nervensystem.

## Tönen – Emotion integrieren

- Wähle ein einfaches, offenes „Aaa“ oder „Ooo“.
- Lass den Ton fließen, während du dich auf ein Gefühl fokussierst, z. B. Ruhe, Dankbarkeit oder Entschlossenheit.
- Beobachte, wie sich die Qualität deiner Stimme verändert.
- Kein Ziel – nur Wahrnehmung.

… → Hier verbinden sich Emotion und Ausdruck; Stimme wird Spiegel innerer Ordnung.

## Sprechen – Verkörperte Führung

Zweifel sind die Erinnerung an eine alte, falsche Verantwortung. Sie entstanden, als du als Kind für etwas zuständig warst, das nie in deiner Macht lag.

Heute sind sie kein Warnsignal mehr – sie sind nur ein Echo. Du darfst entscheiden, was du glaubst und was du sprichst.

Sage laut einen Satz, der dich trägt. Zum Beispiel:

- „Ich spreche nicht, um zu gefallen – ich spreche, um zu verbinden.“
- „Ich darf klar sein, auch wenn andere sich unwohl fühlen.“
- „Meine Stimme trägt Verantwortung – aber nicht Schuld.“
- „Ich bin die, die entscheidet, welche Wahrheit jetzt gehört werden darf.“
- „Ich spreche klar. Ich meine, was ich sage.“
- „Meine Stimme trägt meine Wahrheit – ruhig, klar, präsent.“
- Wiederhole, bis sich der Satz geerdet und kraftvoll anfühlt.

… → Du trainierst neuronale Kopplung zwischen Intention, Atem und Ausdruck.

- Lausche 30 Sekunden in die Stille.
- Wie klingt dein Atem jetzt?
- Wie fühlt sich dein Brustraum an?
- Vielleicht spürst du: mehr Raum, mehr Resonanz, mehr „dich“.

… → So verankert sich Präsenz körperlich – als Frequenz, nicht als Konzept

## Wirkung

Diese Übung ist eine Mini-Intervention für High-Performerinnen:

- reguliert über den Vagusnerv (durch Summen und Tönen)
- stärkt Ausdruck und Selbstwahrnehmung
- verbindet Emotion und Sprache
- wirkt direkt auf Führungskompetenz: ruhig, klar, durchlässig, authentisch

## INTEGRITÄT – INNERE ÜBEREINSTIMMUNG

Integrität ist die Übereinstimmung zwischen dem, was du denkst, fühlst und tust.

Sie ist keine moralische Kategorie, sondern ein Zustand innerer Kohärenz.

In der Selbtsführung bedeutet sie: Du bist klar in deiner Haltung, auch wenn der Kontext wankt.

Integrität ist spürbar – sie zeigt sich als Ruhe im Nervensystem und Klarheit in der Stimme.

Sie ist das Fundament wahrer Eleganz: still, konstant, unverhandelbar.



## EXKURS: DIE REIFUNG VON SCHULD ZU INTEGRITÄT

### Wie du Größe verkörperst, ohne dich zu trennen

Wenn es dir in der Praxis schwerfällt, eine stabile Körperhaltung einzunehmen oder deine Stimme klar zu führen, liegt das oft nicht an fehlender Technik – sondern an einem inneren Konflikt.

Dieser Exkurs lädt dich ein, den tieferen Zusammenhang zwischen Körper, Stimme und Integrität zu verstehen.

#### ☒ Ursprung – Schuld als Schutz

Schuld war einst ein biologischer Reflex.

Ihr Zweck: **Zugehörigkeit** sichern.

Wenn du gegen Erwartungen verstoßen hast, aktivierte dein System Schuldgefühle - damit du dich anpasst und in Sicherheit bleibst.

💬 Schuld war also kein **Fehler**, sondern ein Schutzmechanismus deines Nervensystems.

#### ☒ Wandlung – Wenn Schuld zu Scham wird

Mit der Zeit kann sich der Reflex verselbstständigen.

Schuld entsteht dann nicht mehr, weil du etwas getan hast, sondern weil du glaubst, du bist etwas Falsches.

→ Schuld = Ich habe etwas getan.

→ Scham = Ich bin etwas Falsches.

So trennt dich das System von deiner inneren Würde.

Du passt dich an, um niemanden zu beschämen - und verlierst dabei dich selbst.



## ☒ **Dynamik – Schuld in weiblicher Präsenz**

Viele Frauen kennen diesen Mechanismus in Begegnungen:  
„Wenn ich klar bin, fühlt sich jemand anderes klein.“

Also machen sie sich selbst kleiner - reduzieren ihre Präsenz, entschärfen ihre Sprache oder vermeiden Erfolg - nicht, weil sie unsicher sind, sondern weil sie gelernt haben, dass Klarheit oft als Härte oder Überlegenheit gelesen wird.

Doch wahre Eleganz entsteht nicht durch Zurückhaltung, sondern durch die Fähigkeit, Kraft und Verbindung zugleich zu halten.

## ☒ **Transformation – Reifung von Schuld zu Integrität**

Würde heißt:

Du bleibst in Verbindung, während du du selbst bist.

<b>Dynamik</b>	<b>Früher</b>	<b>Heute</b>
Schuld	„Ich darf nicht auffallen.“	„Ich darf wirken – in Verbindung.“
Anpassung	„Ich halte mich klein.“	„Ich halte Kontakt – in meiner Größe.“
Pflicht	„Ich bin verantwortlich für andere.“	„Ich bin verantwortlich für meine Wahrheit.“
Angst vor Trennung	„Ich darf niemand beschämen.“	„Ich kann verbunden bleiben, auch wenn ich strahle.“

## ☒ **HerPath Quintessenz**

Schuld will dich heute nicht mehr bremsen, sondern erinnern: Du bist frei, anders zu wählen.

Deine Größe ist kein Angriff – sie ist Einladung.

Je klarer du sie verkörperst, desto mehr öffnest du Räume, in denen andere sich ebenfalls erheben dürfen.

Integrität ist die reife Form von Schuld: bewusste Verantwortung ohne Anpassung, Wahrheit in Verbindung, Würde in Bewegung.



## VON INTEGRITÄT ZU PRÄSENZ



Integrität ist die Übereinstimmung zwischen innerer Wahrheit und äußerem Ausdruck.

Sie ist das unsichtbare Fundament von Eleganz.

Wenn du sagst, was du meinst – und meinst, was du sagst – entsteht Vertrauen, das keiner Dekoration bedarf.

Im Business ist Integrität kein Ideal, sondern eine strategische Kraft.

Sie formt Kultur, Kommunikation und Ausstrahlung – weil sie Resonanz schafft.



Integrität wird fühlbar, wenn sie verkörpert ist – in Haltung, Stimme und Entscheidung. Doch im Alltag, besonders unter Druck, kann diese Klarheit ins Wanken geraten. Neben den Sieben Praxisimpulsen von Seite 2f. hilft dir ein innerer Wertekompass, in Momenten von Unsicherheit oder Fremderwartung stabil zu bleiben.

Finde hier deinen persönlichen Anker:

Welche Werte tragen dich – auch dann, wenn niemand zusieht?

Welche Haltung willst du verkörpern, wenn es still wird?

Nimm dir Raum, deine Werte zu formulieren. Werde gern so konkret wie möglich und beschreibe, wie du deine Werte an dir verstehst.

Sie sind kein Ideal, sondern eine Erinnerung daran, wer du bist.



Als Inspiration findest du auf der nächsten Seite das HerPath Manifest für integre Führung.

Es dient dir als Resonanzraum – nicht als Maßstab.

Lies es, spüre hinein, und finde deine eigene Wahrheit darin wieder.

# MANIFEST FÜR VERKÖRPERTE PRÄSENZ

## **Klarheit ist keine Dominanz.**

Sie ist die Kunst, das Wesentliche zu benennen – ohne Entschuldigung.

## **Exzellenz ist kein Betrug.**

Sie ist Hingabe an Qualität, nicht an Perfektion.

## **Anmut ist keine Täuschung.**

Sie ist Wahrheit in Bewegung – sichtbar, ruhig, authentisch.

## **Eleganz ist keine Vulgarität.**

Sie ist Charisma aus Kohärenz – wenn Denken, Fühlen und Auftreten eins sind.

## **Verbindung ist kein Konsens.**

Sie entsteht durch Präsenz – dort, wo Begegnung ohne Selbstverlust möglich wird.

## **Integrität ist die Wurzel.**

Sie verbindet Innen und Außen, Haltung und Handlung.

## **Würde ist das Ergebnis.**

Sie zeigt sich in der Art, wie du dich führst – klar, erfolgreich, ohne zu kontrollieren.

## FAZIT & INTEGRATION

Verkörperte Selbstführung, emotionale Kohärenz, energetische Klarheit – innere Form.

- Sie beginnt unter der Haut, nicht auf der Bühne.
- Sie zielt nicht auf Eindruck, sondern auf Einfluss durch Präsenz.
- Sie braucht keine Perfektion, sondern Rhythmus und Integrität.
- Sie ist nicht kontrolliert, sondern bewusst gelenkt.
- Sie entsteht, wenn das Nervensystem reguliert, der Körper zentriert und das Herz offen ist.

Wenn Integrität das Fundament ist, wird jede Bewegung, jedes Wort, jeder Blick Ausdruck deiner inneren Ordnung.

Dann wirkt Eleganz – nicht, weil du sie anstrebst, sondern weil sie durch dich geschieht.

**Am Ende ist Eleganz kein Ziel, sondern eine Rückkehr – zu dir selbst.**

**Eleganz ist Erinnerung.**

Sie kehrt zurück, wenn du atmest, dich aufrichtest und präsent bleibst.

Verkörperte Souveränität entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Hingabe an dich selbst.

Bleib weich. Bleib wach. Bleib bei dir.

Das ist HerPath Präsenz.



## WENN DAS AUSSEN NICHT IM INNEREN ANKOMMT

HerPath Präsenz ist ein Reminder für Frauen, die wirken wollen – ohne zu kämpfen.

Nicht als Stil.

Sondern als innere Ordnung, die sichtbar wird.

Wenn du spürst, dass äußere Eleganz nicht in deinem Inneren ankommt, liegt darunter oft keine „fehlende Disziplin“, sondern eine alte Bindung:

an Erwartungen, Rollen, Glaubenssätze - oder an Loyalitäten, die dich im Hintergrund festhalten.

Dann entsteht ein typischer Widerspruch:

Du weißt, was du willst.

Du siehst, wie du wirken könntest.

Und trotzdem bleibt dein Körper im alten Modus.

**Präsenz entsteht nicht durch ein neues Auftreten.**

Sie entsteht, wenn das System Sicherheit findet, sich nicht mehr anpasst - und du dich innerlich wieder bewohnst.

Wenn du merkst, dass du in diesem Punkt nicht allein weiterkommst, findest du den größeren Rahmen bei HerPath – klar begrenzt, traumasensibel, erwachsen.

Und wenn du noch einen weiteren Zugang zur Selbstführung suchst, gehören diese Impulse in dasselbe Feld:

- **HerPath Ausrichtung** – wenn innere Ordnung fehlt
- **HerPath Wahlfreiheit** – wenn Bindung stärker wirkt als Wille
- **HerPath Gefühlsklarheit** – wenn Emotionen das System übernehmen

Mehr dazu findest du auf meiner Website:  
[kristina-starke.com](http://kristina-starke.com)



## EINE HALTUNG, KEIN AUFTRITT

Präsenz ist keine Performance. Sie ist die Fähigkeit, in dir in Ordnung zu bleiben - auch wenn es außen unruhig ist.

Eleganz ist kein Bild. Sie ist Kongruenz: innen wahr, außen klar.  
Du musst niemand werden.  
Du darfst zurückkehren.

*be grounded. be graceful. be in your power.*

Kristina ♦ HerPath

Systemische & traumasensitive EMDR-Coachin  
Mentorin für verkörperte Identität und Selbstführung  
Diplom-Betriebswirtin (Bankwirtschaft) | EASC-zertifiziert | DGTA-Mitglied

Für den direkten Kontakt per Mail: [herpath@kristina-starke.com](mailto:herpath@kristina-starke.com)