

PRÄSENZ, DIE LEBT.

Die CORE.Präsenz-Analyse
Wo lebst du deine Präsenz –
und wo weichst du ihr noch aus?

MANDY-MARIE MAHRENHOLZ

PRÄSENT SEIN HEISST NICHT,
MEHR ZU TUN –
SONDERN KLAR, WAHRNEHMEND
UND IN BEZIEHUNG ZU SEIN.



Veränderung beginnt mit dem Moment,
in dem du erkennst,
wo du deine Präsenz noch nicht lebst.

WIRKUNG ENTSTEHT NICHT DURCH ANPASSUNG. SIE ENTSTEHT DORT, WO ENERGIE EINEN SICHEREN INNEREN HALT HAT.

Viele Menschen haben früh gelernt, sich zu regulieren.
Nicht, weil sie zu viel waren – sondern weil ihr Umfeld
vorsichtiger oder unsicherer war.
Also wurden Sie langsamer. Leiser. Erklärender.

Und genau dort beginnt der Verlust von Präsenz.

Die CORE.Präsenz-Analyse ist kein Test. Sie bewertet
nicht. Sie optimiert nichts. Sie ist ein Spiegel.

Sie zeigt dir, wo du bei dir bleibst – und wo du innerlich
ausweichst, um Anschluss, Sicherheit oder Harmonie zu
halten.

Nur was erkannt wird, kann sich verändern.

Diese Analyse ist der erste Schritt, um Präsenz nicht nur
zu verstehen, sondern sie zu leben.



DIE CORE.PRÄSENZ-ANALYSE

radikale Ehrlichkeit

1. KÖRPER & STAND

Präsenz beginnt nicht im Kopf.

- Bleibt dein Körper innerlich ruhig, wenn der Raum unruhig wird?
- Stehst du innerlich bei dir – auch wenn Widerstand entsteht?
- Oder verlagerst du dich unbewusst zu anderen?

WO DER INNERE STAND VERLOREN GEHT,
BEGINNT ANPASSUNG – MEIST UNBEMERKT.

DIE CORE.PRÄSENZ-ANALYSE

radikale Ehrlichkeit

2. TEMPO & ENERGIE

Energie ist kein Problem - fehlende Verankerung schon.

- Behältst du dein natürliches Tempo bei?
- Oder wirst du langsamer, damit andere „mitkommen“?
- Hältst du deine Energie, ohne sie zu erklären oder zu rechtfertigen?
- Drosselst du dich, um verständlich, angenehm oder anschlussfähig zu bleiben?

GEDROSSELTE ENERGIE VERLIERT NICHT KRAFT –
SONDERN RICHTUNG.

DIE CORE.PRÄSENZ-ANALYSE

radikale Ehrlichkeit

3. BEZIEHUNG & KONTAKT

Beziehungsstärke beginnt bei dir.

- Bleibst du innerlich bei dir, während du im Gespräch bist?
- Oder gehst du innerlich zum Gegenüber?
- Spürst du den Moment, in dem du beginnst, dich zu erklären?

PRÄSENZ HÄLT BEZIEHUNG.
NICHT UMGEKEHRT.

DIE CORE.PRÄSENZ-ANALYSE

radikale Ehrlichkeit

4. VERANTWORTUNG IM RAUM

Führung ist kein Tun - sondern ein Halten.

- Spürst du, wann du Verantwortung für den Raum übernimmst?
- Und wann du sie unbewusst abgibst?
- Wer trägt den Raum – du oder die Situation?

VERANTWORTUNG ABZUGEBEN FÜHLT SICH OFT
WIE ENTLASTUNG AN –
IST ABER DER BEGINN VON WIRKUNGSLOSIGKEIT.

DIE CORE.PRÄSENZ-ANALYSE

radikale Ehrlichkeit

5. SPRACHE & WIRKUNG

Worte fließen, wenn der Stand klar ist.

- Entstehen deine Worte aus dem Moment – oder kontrollierst du sie?
- Denkst du über deine Wirkung nach, während du sprichst?
- Oder bist du im Moment?
- Erkennst du den Unterschied zwischen Sprechen aus Präsenz und Sprechen aus Anpassung?

PRÄSENZ SPRICHT.
NICHT DER KOPF.

KLARHEIT

Wenn du dich an mehreren Stellen wiedererkennst, ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es zeigt, dass dein Feuer wirken will – aber bisher nicht sicher gehalten wurde.

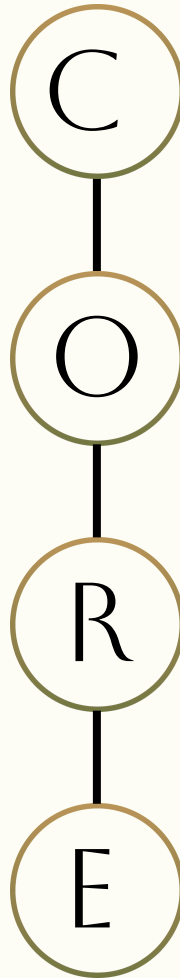
Die CORE.LEADERSHIP - Methode beginnt an genau diesem Punkt: wenn Menschen aufhören, sich zu regulieren – und beginnen, sich selbst zu halten.

Die CORE.LEADERSHIP-Methode ist aus jahrelanger Bühnen-, Führungs- und Präsenzarbeit entstanden.

Sie verbindet Körper, Energie, Beziehung und Verantwortung zu einer gelebten Selbstführung – jenseits von Performance, Technik oder Selbstoptimierung.

Es geht nicht darum, mehr zu tun. Oder besser zu funktionieren.

Sondern darum, den eigenen Stand so zu festigen, dass Wirkung und Verbindung von selbst entsteht.



CENTER:
körperliche Präsenz &
innerer Stand

ORIENTATION:
innere Ausrichtung &
Klarheit

RELATIONSHIP:
Beziehung halten,
ohne Selbstverlust

EXPRESSION:
Sprache &
Wirkung aus dem Moment

WIRKUNG ENTSTEHT NICHT DURCH KONTROLLE.
SIE ENTSTEHT DORT, WO INNERE STABILITÄT STÄRKER
WIRD ALS ÄUßERE ANFORDERUNGEN.

MANDY-MARIE MAHRENHOLZ

Schauspielerin, Trainerin, Impulsgeberin,
Podcasterin (HumanVolution Podcast)
Gründerin der CORE.LEADERSHIP - Methode



**Präsenz ist für mich kein
Auftritt und kein Performance-
Tool, sondern eine verkörperte
Fähigkeit: bei sich zu bleiben,
während man in Beziehung ist.
So entsteht Wirkung, die trägt.**

Seit meinem sechsten Lebensjahr
stehe ich auf der Bühne und vor
der Kamera.

Ich verbinde meine über 25-jährige
Bühnen- und Kameraerfahrung als
Schauspielerin & Musical-
darstellerin mit meiner heutigen
Tätigkeit als Gründerin der
CORE.LEADERSHIP-Methode.

MANDY-MARIE MAHRENHOLZ

DEINE MÖGLICHKEITEN

Wenn du tiefer verstehen willst, wie du dein Feuer hältst –
in Meetings, Gesprächen oder auf der Bühne –
dann ist diese Arbeit der nächste Schritt.

Impulsvorträge

Inspiration, die lebt und Wirkung entfaltet.

Trainings & Seminare

Präsenz, Energie und Beziehungskompetenz stärken.

1:1 Präsenzarbeit

Individuelle Begleitung, um die volle Wirkkraft zu entfalten.

**Für Menschen, die nicht angepasst wirken wollen,
sondern präsent. Wirksam. Beziehungsstark.**

Kontakt

hallo@mandymahrenholz.com

www.mandymahrenholz.com