



**SILENT POWER**  
Leadership



# STILL. STARK. SOUVERÄN.

## Dein 5-Minuten-Test

**Du bist introvertiert und spürst: In dir steckt mehr.** Vielleicht führst du schon – aber oft nicht so, wie es wirklich zu dir passt.

Finde heraus, wo du stehst – und entdecke deine versteckten, stillen Potenziale für deine Führung – ohne dich zu verbiegen!



Über mich

Iris Bauck

## Mentorin für introvertierte Frauen in Führung

Hi, ich bin Iris. Ich bin introvertiert und dachte lange eine Führungsrolle wäre nichts für mich. "Du bist halt nicht der Typ dafür", habe ich oft gehört. Das hat mich verletzt, ich habe gezweifelt, aber ich spürte auch tief in mir: Ich will etwas bewirken. Ich beschäftige mich nun schon seit über 20 Jahren intensiv mit den Themen Kommunikation, Selbstwert und Präsenz. Heute weiß ich: Meine Tiefe & Stille ist meine Superpower.



### Key Facts

- Zertifizierte Intentionale Coach und Mentorin
- Führungskraft und Unternehmerin im Gesundheitswesen
- 20 Jahre Erfahrung mit Improvisations-Theater Spielerin & Leiterin
- Studium der Kommunikationswissenschaften & Soziologie
- Tiefgehende Bewusstseinsarbeit nach Jon-Kabat Zinn
- Human Design Typ Manifestierender Generator 6/2

### Kennst du das?

Du sitzt im Gespräch, du hast eine starke Idee – aber bevor du den richtigen Moment findest, haben andere das Wort ergriffen.

Später wird genau deine Idee umgesetzt – und du bleibst unsichtbar.

Du spürst: Da ist mehr in dir! Mehr Führungsstärke. Mehr Klarheit. Mehr Tiefe. Mehr Wirkung. Aber wie kannst du diese Kraft leben und zeigen – ohne dich zu verbiegen?

Genau dafür habe ich diesen Selbsttest für dich erstellt. Damit du herausfindest, wo du gerade stehst – und welche Schritte dich leise, aber wirkungsvoll in deine Führungskraft bringen. 🔍

## Nimm dir 5 Minuten. Hol dir Klarheit. LEBST DU DEINE STILLE FÜHRUNGSSTÄRKE SCHON ODER HÄLTST DU DICH NOCH ZURÜCK?

Du bist introvertiert, feinfühlig, klar – und fragst dich vielleicht: Wie passt das zu Führung? Ganz einfach: Deine stille Art ist kein Nachteil, sondern der Schlüssel zu deinem individuellen Leadership-Style. 🗣️ Beantworte die folgenden Aussagen intuitiv – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch. Was trifft eher auf dich zu?

		Ja	Nein
1.	Ich spüre, dass ich tiefer denke oder anders wahrnehme – aber oft traue ich mich nicht, das zu zeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich nehme meine Sensibilität oft eher als Unsicherheit wahr – nicht als Stärke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich fühle mich schnell verantwortlich – und verliere dabei manchmal mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich zweifle schnell an mir und manchmal auch an meiner Führungsrolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich frage mich, wie ich mich zeigen kann, ohne dass es sich angestrengt oder unecht anfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich analysiere oft zu lange und halte mich selber manchmal davon ab für meine Ziele einzustehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich wünsche mir, dass andere mehr sehen könnten, was in mir steckt und was ich leiste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich nehme feine Stimmungen in Gesprächen wahr – auch wenn ich sie nicht ausspreche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Ich weiß, was mich ausmacht – auch wenn ich es nicht immer zeigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ich sage immer öfter Nein und grenze mich gesund ab, ohne mich danach schlecht zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Nimm dir 5 Minuten. Hol dir Klarheit. LEBST DU DEINE STILLE FÜHRUNGSSTÄRKE SCHON ODER HÄLTST DU DICH NOCH ZURÜCK?

Dieser Test gibt dir keine fertige Antwort – aber ehrliche Hinweise. Er zeigt dir, wo du dich schon lebst – und wo du dich noch zurücknimmst, obwohl du längst bereit bist. 🖊️ *Beantworte die folgenden Aussagen intuitiv – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch. Was trifft eher auf dich zu?*

		Ja	Nein
11.	Ich weiß, wie ich meine Energie schütze – auch wenn ich mit vielen Menschen arbeite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Ich nehme mir Raum für Stille – nicht nur, wenn es passt, sondern weil ich sie brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Ich spüre immer öfter, wann ich in alte Muster falle – und fange an, bewusst anders zu handeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Ich frage mich nicht mehr ständig, was andere von mir denken – ich folge mehr meinem inneren Kompass.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Ich halte meine Ideen nicht mehr ständig zurück – auch wenn andere lauter sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Ich trete in Meetings klar und ruhig auf – ohne mich verstellen zu müssen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Ich bemerke, wann ich mich selbst zurücknehme – und entscheide mich immer öfter, präsent zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Ich habe gelernt, meine Meinung öfter zu sagen - ohne mich zu rechtfertigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Ich bleibe in Gesprächen bei mir – selbst wenn es emotional oder kontrovers wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Ich erkenne immer klarer: Meine Stille ist kein Mangel, sondern eine Qualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# AUSWERTUNG



*Bitte beachte: Kein Test der Welt kann dich vollständig greifen – du bist zu vielschichtig, zu lebendig, zu einzigartig.*

*Aber: Dein Ergebnis kann dir einen ersten, wertvollen Spiegel geben.*

*Es zeigt dir, wo du gerade stehst auf deinem Weg in eine stille, echte Führung – und was möglich wird, wenn du beginnst, deiner leisen Kraft wirklich zu vertrauen.*

## **Wo stehst du gerade mit deiner stillen Führungskraft?**

*Zähle, wie viele Aussagen du mit „Ja“ beantwortet hast.*



### **0–8 Punkte: Die Ahnende**

Du spürst: Da ist etwas in dir, das gesehen werden will. Vielleicht hast du deine Stärken bisher zurückgehalten – aus Zweifel, aus Gewohnheit oder weil du dachtest, sie seien nicht genug. Doch jetzt beginnt etwas in dir zu wachsen.

*Dein nächster Schritt: Erlaube dir, leise hinzuhören – was in dir wirklich führen will.*



### **9–14 Punkte: Die Aufbrechende**

Du hast bereits begonnen, dich selbst besser zu verstehen. Vielleicht bist du gerade dabei, dein altes Bild von Führung zu hinterfragen. Du suchst neue Wege – in deinem Tempo, auf deine Art.

*Dein nächster Schritt: Erkenne: Du musst nicht erst lauter werden. Du darfst beginnen, dich in deiner Klarheit zu zeigen – so wie du bist.*



### **15–20 Punkte: Die Stille Leaderin**

Du lebst viele deiner Stärken schon bewusst – aber vielleicht gibt es noch Räume, in denen du dich kleiner machst, als du bist. Deine Zeit ist jetzt: für Tiefe, für Klarheit, für Wirkung aus deiner Mitte.

*Dein nächster Schritt: Zeig dich. Nicht, weil du musst. Sondern weil du bereit bist, mit leiser Präsenz Großes zu bewegen.*



# DEINE STILLE PRÄSENZ IST KEINE SCHWÄCHE – SIE IST DEINE SUPERPOWER!



Du musst nicht lauter werden, um als Führungskraft gehört zu werden. Vielleicht fühlst du dich manchmal übersehen – obwohl du weißt, dass du kluge, durchdachte Ideen hast. Vielleicht hast du erlebt, dass sich lautere Stimmen durchsetzen – während du innerlich zweifelst: „Bin ich überhaupt stark genug für Führung – so wie ich bin?“ *Die Wahrheit ist: Deine ruhige Art ist keine Schwäche. Sie ist deine größte Stärke.* 💎

Introvertiert zu sein ist nur ein Teil deiner Geschichte. In dir liegt so viel mehr: Tiefe, Klarheit, Empathie, Präsenz. Stärken, die dann wirken, wenn du beginnst, sie bewusst zu leben – statt sie zu verstecken. Was dich aufblühen lässt, ist nicht das Etikett, wer du „bist“. Sondern der Moment, indem du erkennst: Meine Art zählt. Und beginnst, sie mit Haltung, Mut und Präsenz nach außen zu tragen

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du deine stillen Stärken erkennen, gezielt einsetzen und in deinem Alltag sichtbar machen kannst. Für mehr Leichtigkeit. Für echte Führung. Für dich. 🧘

**Denn deine Introvertiertheit ist keine Schwäche und muss geändert werden. Sie ist deine größte Superpower, die du für Großes nutzen kannst.**

Mach dich bereit: Dein neues Kapitel beginnt jetzt – still, stark und souverän.



## Präsenz

Wenn du präsent bist, spüren Menschen deine Klarheit, bevor du auch nur ein Wort gesagt hast.

Du musst dich nicht beweisen.

**Präsenz ist das Fundament, auf dem Vertrauen entsteht.**



## Kommunikation

Deine Worte haben Gewicht, weil sie aus einer inneren Wahrheit kommen.

Und genau das bewirkt, dass andere wirklich zuhören.

**Klarheit in der Kommunikation schafft echte Verbindung.**



## Selbstwert

Dein Selbstwert liegt tief in dir – unverhandelbar. Je mehr du ihn spürst, desto natürlicher sprichst du aus was wichtig ist - ohne dich zu verbiegen.

**Selbstwert ist die Kraft, die dich aufrecht durch jede Herausforderung trägt.**



## Deine 4 Schritte in deine stille Stärke

# VERÄNDERUNG BEGINNT IN DIR

Was passiert, wenn du deine stille Stärke weiter zurückhältst? Du bleibst angepasst, obwohl du führen willst. Du wirst gehört – aber nicht ernst genommen. Diese vier Schritte sind kein Nice-to-have. Sie sind dein Wendepunkt. Sie zeigen dir, wie du deine ruhige Art gezielt einsetzt – für Klarheit, Gelassenheit und echte Wirkung.

**Wenn du spürst, dass es so nicht weitergeht, beginnt hier deine Veränderung.**

**Leise. Klar. Jetzt. ❤️**

1

### Step 1: Erkenne deine stille Kraft

Viele introvertierte Frauen halten ihre ruhige Art für ein Defizit. Doch genau darin liegt deine Superpower: Tiefgang, Empathie, Weitblick.

2

### Step 2: Verstehe deine Blockaden

Es ist nicht deine stille Art, die dich zurückhält – sondern alte Muster wie Perfektionismus, Selbstzweifel, Harmoniestreben...

3

### Step 3: Lebe deine stille Präsenz

Sichtbarkeit beginnt nicht mit Lautstärke – und auch nicht mit Taktiken oder Tools. Sie beginnt mit deiner inneren Haltung. Du darfst einfach sein - so wie du bist.

4

### Step 4: Gib deiner Haltung Macht

Wenn du beginnst, dich selbst ernst zu nehmen, folgt deine Umgebung. Führung beginnt im Kleinen: in einem klaren Satz. In einer gesetzten Grenze. In einem Moment, in dem du bei dir bleibst – ohne Rechtfertigung.

Steh zu dir. Sprich klar. Und vertraue: Das, was in dir ist, reicht.



# DEIN WEG

## STILL. STARK. SOUVERÄN.

*Vielleicht denkst du gerade: „Das klingt alles stimmig – aber wie soll ich das im Alltag wirklich umsetzen? Ich habe schon so viel ausprobiert.“*

### **Genau hier liegt der Unterschied: Zwischen verstehen und verkörpern.**

Zwischen wissen, was ich brauche – und den Mut finden, es zu leben. Inhaltliche Tools sind wertvoll – aber nur, wenn du sie nicht nur verstehst, sondern spürst.

Wenn du sie nicht nur ausprobierst, sondern mit deiner inneren Haltung verbindest. Und genau das beginnt, wenn du dich selbst als die erkennst, die du wirklich bist. Wenn du aufhörst zu warten, bis du „sicher genug“ bist – und anfängst, deinen eigenen leisen Weg zu gehen.



### **Stärke deine Selbstwahrnehmung**

Verbringe täglich 3 Minuten Stille: Setz dich ohne Handy oder Ablenkung hin UND ATME.

Beobachte - wertfrei. Alles darf sein in diesem Moment.

➔ Das trainiert deine innere Klarheit – die Basis für äußere Präsenz.



### **Beobachte deine Muster – ohne dich zu verurteilen**

Führe ein „Tagebuch“: Notiere abends eine Situation, in der du dich zurückgenommen hast. Was hast du gespürt? Was hättest du gebraucht?

➔ Du erkennst wiederkehrende Trigger – und kannst bewusst neue Entscheidungen treffen.



### **Übe deine leise Sichtbarkeit**

Setze bewusst einen Mini-Impuls in einem Gespräch: Sag einen Satz, der für dich stimmig ist – auch wenn dein Herz klopft. Überlege gerne vorab.

➔ Es geht nicht um Perfektion. Sondern darum, dich zu zeigen, ohne dich zu verlieren.

**Still**  
Stark

# BEREIT, DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT ZU GEHEN?

Du hast erkannt: **In dir steckt mehr!** Wenn du spürst, dass du dich nicht länger klein halten oder übersehen fühlen willst – sondern deine **stille Superpower** endlich in deinen Arbeitsalltag leben möchtest, dann komm in meine kostenfreie Klarheitsanalyse.



## Meine Einladung: Deine individuelle Silent Power - Klarheitsanalyse

Wo verlierst du dich im Alltag – obwohl du eigentlich klar bist?  
Welche stillen Stärken in dir bleiben bisher unsichtbar?  
Und was brauchst du, um deine Stärken für dich einzusetzen?

LET'S  
TALK



## Deine Klarheitsanalyse

Mein Versprechen: Kein Druck. Keine Show. Unverbindlich und kostenlos. Nur ein echtes Gespräch auf Augenhöhe.

Du bekommst **erste konkrete Impulse, die du sofort umsetzen kannst** – damit du schon in der nächsten Woche **sichtbarer, klarer und präserter** auftrittst. Auf deine leise, starke Art.

**Still. Stark. Souverän.**

*So kannst du weiter mit mir in Kontakt bleiben*