

INNEHALTEN, AUSRICHTEN UND FÜHREN MIT “HERZ”

Ein effizientes Tool für Führung aus der eigenen Mitte
einfach, wirksam, alltagsnah
von Sandra Borgarts / Stimme-Körper-Mensch



*“Ein stiller Anker für starke Präsenz.”
(Sandra Borgarts)*



INHALTSVERZEICHNIS

01

Warum Führung
mit“HERZ“?

02

So funktioniert's

03

Die Hörversion
Höre auf dein “HERZ”

04

Die Übung “HERZ”

05

7 - Tage - Challenge

06

Bereit für mehr?



Ich bin **SANDRA BORGARTS**
Opernsängerin, Trainerin und Beraterin
für Stimme, Körper und Präsenz.

Dieses Training folgt meiner Methode
STIMME - KÖRPER - MENSCH.
Sie verbindet Stimme, Körper und Haltung zu
einem klaren und authentischen Ausdruck.
Für alle, die mit innerer Ruhe führen
und mit klarer Stimme wirken wollen.

01 WARUM FÜHREN MIT **HERZ** ?

Führung beginnt innen.
Wer führt, trägt viel: Verantwortung,
Tempo, Entscheidungen.
Doch wann ist Raum da, sich selbst
auszurichten?

HERZ ist ein kurzes, alltagstaugliches
Tool für klare Präsenz, innere
Orientierung und eine Stimme, die von
innen kommt und nach außen wirkt.

Ein Moment des Ankommens. der
Zentrierung. der Fokussierung – bevor
du sprichst, entscheidest oder
auftrittst.

Ideal für Meetings, herausfordernde
Gespräche oder Bühnenmomente.
Und **überall dort, wo du dich selbst
führen willst, bevor du andere führst.**

02 SO FUNKTIONIERT'S

1. Nimm dir 5 Minuten.
2. Lies dir die einzelnen Schritte in Ruhe durch oder springe gleich zu der Hörversion.
3. Dann probier es einfach aus und durchlaufe die 4 Schritte von "HERZ".
4. Nimm wahr, was sich verändert hat und nutze gerne das "7 Tage Challenge" - Blatt, um deine Beobachtungen zu notieren.

MIT "HERZ" AUSRICHTEN

- vor **Auftritten, Pitches, Gesprächen**
- bei **Unsicherheit, Anspannung oder innerem Druck**
- als tägliches Ritual zur **Fokussierung**
- zur **Reflexion und Selbstfürsorge** am Ende des Tages



BORGARTS
STIMME · KÖRPER · MENSCH

03 HÖRE AUF DEIN "HERZ"

KOPFHÖRER AUF
REGULATION AN

LINK ZU DEINER
HÖRVERSION VON "HERZ"



DIE ÜBERSICHT DER 4 SCHRITTE FÜR MOMENTE, IN DENEN DU SPRICHST, ENTSCHEIDEST ODER SICHTBAR WIRST.

H

HALTUNG

IM INNEN
UND IM AUSSEN

- BAUCH UNTER HERZ UNTER KOPF
- KIEFER, SCHULTER, GESÄSS
ENTSPANNEN
- GEWICHT VON DEN SCHULTERN
NEHMEN

E

ENTSPANNUNG

LOSLASSEN

- 1 - 2 LANGSAME UND RUHIGE
ATEMZÜGE
- GERÄUSCHVOLLES SEUFZEN AUF
“AAAHHH...”

R

RESOURCE

WAS STÄRKT DICH?

- FRAGE DICH: WIE WÄRE ES EIN
WENIG MEHR “FREUNDLICHKEIT”
ZU SPÜREN?

Z

ZENTRIERUNG

RUHE IN DEINER KRAFT
UND HANDLE VON DORT

- WEITE DEN RAUM UM DICH HERUM
AUS
- LASSE SICH DIE QUALITÄT IN DEN
RAUM AUSWEITEN
- SCHLIESSE ANDERE LEBEWESEN MIT
EIN

04 “HERZ”



H

HALTUNG

IN DEINE AUFRICHTUNG
IM INNEN UND IM AUSSEN

- BAUCH UNTER HERZ UNTER KOPF
- KIEFER, SCHULTER, GESÄSS
ENTSPANNEN
- GEWICHT VON DEN SCHULTERN
NEHMEN

Deine äußere Haltung beeinflusst, wie du dich fühlst, zuhörst, wahrnimmst, lernst, kommunizierst und wahrgenommen wirst.

- Nimm dir Zeit und setze oder stelle dich aufrecht hin.
- Fühle den Kontakt deiner Füße zum Boden.
- Richte deine Wirbelsäule auf und bringe dabei
Bauch unter Herz unter Kopf in eine Linie.
- Entspanne deinen Kiefer.
- Lasse deine Zunge am oberen Gaumen ruhen.
- Stelle dir vor, du sitzt entspannt auf einem Känguruhschwanz und fühle das entspannte Gewicht deiner Hüfte.
- Lasse deine Schultern sinken, als ob jede Last, die du in deinem Leben trägst, nun von dir abfällt.
- Nimm diese Last mit einer großzügigen Armbewegung von deinen Schultern und lege sie für die Dauer der Übung beiseite.



ENTSPANNUNG

LOSLASSEN

- 1 - 2 LANGSAME UND RUHIGE ATEMZÜGE
- GERÄUSCHVOLLES SEUFZEN AUF "AAAHHH..."

Im entspannten Zustand, werden neue Impulse optimal aufgenommen und verankert.

- Nimm 1 - 2 langsame und ruhige Atemzüge.
- Bei der nächste Ausatmung seufze geräuschvoll auf "Aaahhhh..." aus.
- Wiederhole es 2,3 mal.
- Die Erde trägt dich 24h am Tag - vertraue darauf.
- Du musst jetzt nichts tun.



RESOURCE

WAS STÄRKT DICH

- FRAGE DICH: WIE WÄRE ES EIN WENIG MEHR "FREUNDLICHKEIT" ZU SPÜREN?

Dir stehen die Qualitäten jederzeit zur Verfügung. Beginne mit der Energie von Freundlichkeit und wähle später selbst (z. Bsp. Vertrauen, Gelassenheit, Entschlossenheit etc.)

- Nun frage dich: Wie wäre es, Freundlichkeit (oder ausgewählte Qualität) in deinem Körper zu spüren?
- Dein Verstand ist sicher gleich mit attraktiven Antworten zur Stelle. Gib stattdessen deinem Körper einen Moment Zeit, um zu antworten.
- Zwischen der Frage und der Antwort, gibt es einen Moment des Nichtwissens, einen Zustand der Offenheit. Bleibe dort und beobachte deine Reaktionen möglichst wertfrei und mit Neugierde.
- Atme und lasse deine Aufmerksamkeit bei deinem Körper
- Achte auf subtile Veränderungen: die Atmung, die Körpertemperatur, deine Stimmung, die Muskeln.
- Verweile hier so lange du magst.



ZENTRIERUNG

RUHE IN DEINER KRAFT
UND HANDLE VON DORT

- WEITE DEN RAUM UM DICH HERUM AUS
- LASSE SICH DIE FREUNDLICHKEIT IN DEN RAUM AUSWEITEN
- SCHLIESSE ANDERE LEBEWESEN MIT EIN

Den Raum um dich, der mit einer Armlänge erreichbar ist, verortet dein Gehirn als zu dir dazu gehörig. Du entscheidest, womit du ihn anfüllst und wer rein darf.

- Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf den Raum um Dich herum und lasse sich die Freundlichkeit in diesen Raum in alle Richtungen hin ausweiten: nach unten, nach links, nach rechts, nach oben, nach vorne und nach hinten. Beobachte, ob es in die verschiedenen Richtungen Unterschiede gibt.
- Lasse die Qualität das Feld um dich herum ausfüllen. Achte darauf, wie der Raum um dich herum alleine dadurch belebt wird, das du deine Aufmerksamkeit auf ihn richtest und ihn intentional füllst.
- Wenn du möchtest, kannst du in dieses Feld nun noch weitere Aspekte mit einbeziehen, die dich in deiner Qualität unterstützen: der Baum auf deinem Lieblingsspaziergang, das Meer, ein Tier, Menschen etc. Achte darauf, was sich in dir verändert, wenn du nun dein Umfeld mit einbeziehst.



ZENTRIERUNG

RUHE IN DEINER KRAFT
UND HANDLE VON DORT

- WEITE DEN RAUM UM DICH HERUM
AUS
- LASSE SICH DIE FREUNDLICHKEIT IN
DEN RAUM AUSWEITEN
- SCHLIESSE ANDERE LEBEWESSEN MIT
EIN

ABSCHLUSS

- Wenn du magst, verweile in der
Mitte deines Feldes, so lange es dir
gut tut.
- Dann komme in deiner
Aufmerksamkeit wieder zurück zu
dir und in den Raum und öffne die
Augen wenn sie geschlossen waren.
- Spüre einen Moment nach. Nimmst
du einen Unterschied war?

Basierend auf einer Übung meines Mentors, Freundes und Kollegen David Weinstock (Liminal Somatics), in Dankbarkeit weiterentwickelt für meine Arbeit mit "Stimme · Körper · Mensch".

05 7 - TAGE CHALLENGE

Nimmst du die Herausforderung an?
 Investiere jeden Tag ein paar Minuten in dich und du wirst
 schon nach kurzer Zeit entspannter und sicherer durchs
 Leben gehen.

	VORHER	NACHHER	ERLEDIGT
MON			<input type="radio"/>
DI			<input type="radio"/>
MIT			<input type="radio"/>
DO			<input type="radio"/>
FR			<input type="radio"/>
SA			<input type="radio"/>
SON			<input type="radio"/>

06 BEREIT FÜR MEHR?

Du hast gespürt, was möglich ist, wenn du dir Raum gibst.

Mit deiner Stimme. Mit deinem Körper. Mit dir.

Wenn du das vertiefen willst – gezielt, klar und mit Rückmeldung – dann ist **meine Stimmanalyse** der nächste Schritt.

Du bekommst eine persönliche Audioanalyse von mir: ehrlich, professionell und mit Blick auf deinen Weg.

Du weißt, was du willst – und willst nicht länger warten? Dann starte direkt ins **individuelle Einzeltraining**.

Mit einem auf dich abgestimmten Trainingsplan, unterstütze ich dich gezielt, effizient und im Einklang mit deinen Zielen.

Du willst wissen, wie es weitergeht? Im **Fokusgespräch** schauen wir gemeinsam, was jetzt dran ist und was dich in die Umsetzung bringt.

ZU STIMME-KÖRPER-MENSCH