

5



6



7



8



5. Hvis kravet om intens øjenkontakt bliver for meget, kan man jo altid lige holde en timeout. 6. Teresa Page demonstrerer den korrekte anker-positur: Fødderne solidt plantet i gulvet – "husk at mærke gulvet" – ryggen rank, skuldrene tilbage og hovedet lige. Og pu-u-ust ud! 7. Lau Laursen optræder karismatisk og ubesværet i spotlyset. "Det store kvantespring i min egen udvikling tog jeg, da jeg uddannede mig til coach. Jeg er her i dag for at holde min udvikling i gang og forny mine værktøjer." 8. Skuldrene skal helt tilbage. Kursusleder Teresa Page giver en hjælpende hånd.

med knæene i en vinkel på 90 grader og ryggen langs væggen, hvor vi skal sidde i tre gange 20 sekunder. Vi skal føle os som et anker. Med et lille hoved, rank ryg og tung jordforbindelse. Min tunge vejtrækning og følelsen af gulv under fødderne virker meditativt beroligende.

– Lav øvelserne hver dag, og de bliver inkorporeret i kroppens hukommelse. Sådan bliver det en vane at have en god holdning, siger den slanke starmaker, der selv har en graciøs og rank holdning.

– Disciplin er alfa og omega, hvis du vil opnå resultater i dit liv, påpeger hun.

Nu skal vi skal tage ankerfølelsen med ud at gå. Ryggen rank, hovedet lige, være opmærksom på at holde vægten på det bagerste ben.

– Feel the floor! råber Teresa.

Det fysiske aspekt er især interessant for 42-årige Lau Laursen. Som selvstændig coach arbejder han med personlig udvikling af mennesker. Han er her i dag for at få ny inspiration til sin egen coaching af mennesker.

#### FORVANDLINGEN

Søndag eftermiddag står jeg bag døren igen for at træde ind og holde en præsentation

for forsamlingen. Denne gang arbejder min krop med mig og ikke imod mig. Jeg trækker vejret tungt, ranker ryggen og mærker gulvet under mine fødder. Mentalt tænker jeg ikke på mig, mig, mig, men på, hvad jeg kan give tilhørerne. Da jeg åbner døren for at gå ind og tale, ryger det igennem hovedet: Jeg glæder mig!

Denne gang taler jeg flydende og med min egen stemme. Jeg behøver ikke at blive mindet om at holde øjenkontakt, og Teresas få desser hyler mig ikke ud af den. Min nyfundne selvtillid på scenegulvet virker selvforstærkende, og jeg kan præsentere mig som den, jeg virkelig er. Jeg får tilskuerne til at grine flere gange og er ikke blufærdig over at skulle fortælle om unikke sider ved min person.

Da jeg er færdig, jubler tilhørerne, og de behøver ikke at blive mindet om, at de kun må give positiv feedback.

– Det var den største oplevelse på hele kurset! At observere, hvordan du gik fra at se ud, som om det gjorde ondt på dig at holde tale, til at du i dag står og nyder situationen. I dag kunne man se passionen i dine øjne og hele din person, siger Lau, da han giver mig feedback.

Da jeg fortumlet og lidt høj svæver derfra, funderer jeg over, at de temmelig elementære ting, vi lærte – "tænk positivt"; "vær til stede her

og nu"; "brug din krop" – gør en gigantisk forskel. Har de gjort, at jeg føler mig som en stjerne? Ja, faktisk. En stjerne i mit eget liv!

## COOL SOM KRONPRINSESEN

Kronprinsesse Mary gennemgik, inden hun flyttede til Danmark, et Starmakers-kursus i Sydney for at blive bedre til at begå sig. Den danske coach Inge Bak har læst og fulgt med i kronprinsesse Marys udvikling, fra hun blev en nyhed i Danmark og til i dag, hvor vi ser kronprinsessen med en selvsikkerhed og udstråling, der er milevidt fra de første billeder, vi så af Mary Donaldson.

– Jeg synes, at det har været interessant at observere, hvordan hun har arbejdet målrettet med sin forandring og fremtoning, siger Inge Bak, der blev så nysgerrig, at hun rejste til Sydney for at deltage i et kursus hos kvinden bag Starmakers, Teresa Page. De to faldt så godt i hak, at de besluttede sig for at indlede det samarbejde, der siden førte Starmakers til Danmark.

Læs mere på [www.starmakers.dk](http://www.starmakers.dk)