

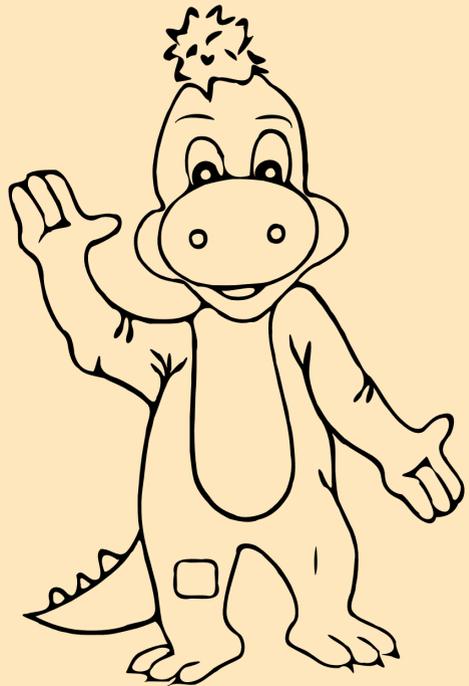
WIE PAULINO SEIN SELBSTVERTRAUEN FAND



KATJA PAUNACK

Es war einmal ein kleiner gelber Dinosaurier namens Paulino, der in einem wunderschönen Dinosaurierland lebte. Paulino war fröhlich und liebte es, zu tanzen, aber er hatte ein Problem: Er hatte kein Selbstvertrauen. Er fühlte sich immer unsicher auf der Tanzfläche und glaubte nicht an seine eigenen Fähigkeiten.

Eines Tages entdeckte Paulino eine tolle Tanzschule im Dinosaurierland. Die Fenster waren mit glitzernden Vorhängen geschmückt und fröhliche Musik drang heraus.



Paulino schaute durch das Fenster und sah die anderen Dinosaurier, wie sie lachten und tanzten. Sie wirkten so cool, sicher und anmutig zugleich.

Paulino spürte einen kleinen Stich der Sehnsucht und beschloss, es zu versuchen.

Mit zittrigen Knien betrat er die Tanzschule und wurde von einer freundlichen Tanzlehrerin begrüßt. Sie hieß Paula und erklärte Paulino, dass jeder tanzen lernen könne und dass das Wichtigste sei, Spaß dabei zu haben.

Paulino begann mit einfachen Schritten und Bewegungen.

Zuerst fühlte er sich steif und unbeholfen, aber er gab nicht auf. Paula ermutigte ihn immer wieder und half ihm, sich zu verbessern.

Sie sagte: "Du bist einzigartig, Paulino. Finde deinen eigenen Tanzstil und lass deine Persönlichkeit strahlen."

Die anderen Dinosaurier in der Tanzschule waren ebenfalls freundlich und unterstützend. Sie bildeten eine Gemeinschaft, in der jeder jeden ermutigte und gemeinsam Spaß hatte. Paulino begann, sich wohler auf der Tanzfläche zu fühlen und seine Unsicherheit allmählich abzulegen.

Mit der Zeit entwickelte Paulino seinen eigenen, einzigartigen Tanzstil. Er tanzte mal fröhlich und verspielt wie ein Springbrunnen und mal elegant und anmutig wie eine Feder im Wind.

Er wagte es, neue Schritte auszuprobieren und sich frei auf der Tanzfläche zu bewegen.

Eines Tages wurde in der Tanzschule ein großer Auftritt vorbereitet.

Es sollte eine Vorführung vor vielen Dinosauriern geben. Paulino spürte, wie sein Herz vor Aufregung schneller schlug, aber er war auch voller Vorfreude.

Er wusste, dass dies die perfekte Gelegenheit war, sein Selbstvertrauen zu stärken.

Der große Tag kam und Paulino stand mit den anderen Dinosauriern auf der Bühne.

Die Musik begann zu spielen und sie begannen zu tanzen.

Paulino ließ sich von der Musik mitreißen und tanzte voller Freude und Leidenschaft.

Er vergaß seine Ängste und Zweifel und fand immer mehr Vertrauen in seine Fähigkeiten.

Als der Auftritt vorbei war, applaudierten die Zuschauer laut und jubelten. Sie bewunderten den Mut des kleinen Dinosauriers.

Paulino spürte, wie sein Herz vor Stolz und Glück hüpfte.

Er hatte es geschafft!

Er hatte sein Selbstvertrauen gefunden und sich selbst bewiesen, dass er ein großartiger Tänzer war.

Von diesem Tag an tanzte Paulino mit voller Freude und Leidenschaft, egal ob auf der großen Bühne oder zu Hause im Wohnzimmer.

Katja Paunack

Mit 4 Jahren versucht die in Gera geborene und heutige Unternehmerin ihre ersten Tanzschritte, auch wenn sie zu hören bekommt, dass sie es wohl nie lernen würde. Diese Aussage kitzelte ihren Ehrgeiz und ihre Beharrlichkeit, denn um aufzugeben, macht ihr das Tanzen und die Auftritte viel zu viel Spaß.

Neben der Schule und des Tanztrainings arbeitet Katja in einem Eiscafé und gibt Aerobic-Kurse im Fitnessstudio.

Mit 19 Jahren, dem Abitur in der Tasche, absolviert sie eine 3 jährige Ausbildung zur ADTV Tanzlehrerin in Köln & Leipzig. Sie möchte anderen Menschen nicht vorenthalten, wie wertvoll Tanzen für die persönliche Entwicklung ist. Doch Erinnerungen an die Heimatstadt wecken die Sehnsucht nach Gera. Während der Zeit als angestellte Tanzlehrerin kann sie ihre Ideen und sich selbst nicht verwirklichen. Somit entschließt Katja, sich mit 22 Jahren für die Selbstständigkeit.

Ihr Kontostand beträgt - 10,55 €, aber sie hat eine CD- Sammlung und einen weißen Renault Clio. Bankanfragen zur Finanzierung der Anmietung und Ausbaus eines Tanzsaals werden negativ beantwortet.

Heute blickt sie stolz auf die Jahre als Unternehmerin zurück.

Mit der „DANCE AREA Katja Paunack“ - Die mobile ADTV Tanzschule“ startete sie am 01.09.2003 in Kindergärten, Schulen und Gasthöfen in Gera und Umgebung, gründete eine Familie, bildet selbst Tanzlehrer aus und hat mittlerweile ein Team aus leidenschaftlichen Mitarbeitern um sich. Der Traum von einem eigenen Tanzsaal ging 2013 im Zentrum von Gera, im Kino-und Freizeitcenter, in Erfüllung.

Neben zahlreichen Tanzkursen, Showauftritten, Contests Workshops und Tanzreisen- und Veranstaltungen für Groß & Klein und Jung & Alt choreografiert und unterrichtet Katja seit nunmehr über 20 Jahren persönliche und individuelle Hochzeitseröffnungstänze für Brautpaare. Darin ist sie Expertin mit ihrer Kreativität.

Als zusätzlich ausgebildete Rollstuhltanzlehrerin kann bei Katja wirklich jeder tanzen lernen- mit oder ohne Handicap, auch gleichgeschlechtliche Paare.

Ihre Erfahrungen aus dem Tanzschulgeschäft konnte sie während ihrer Amtszeit 2017-2018 als Geschäftsführerin der Geraer Kultur GmbH und während des Lockdowns 2021 in einer Grundschule schwungvoll einbringen.

Seit Januar 2022 ist Katja Paunack nicht mehr nur ausgebildete Trainerin für Tanz, sondern auch für Persönlichkeitsentwicklung mit Spezialisierung auf Biografiearbeit und unterstützt mit ihrem Programm "Rückenwind" Menschen, die den Wind der Veränderung und des persönlichen Wachstums spüren.

