



Werkbook



MIT DER
STRATEGIE DER
KLEINEN
SCHRITTE

DEINEN PLATZ
FINDEN



Hey,
ich bin Lena!

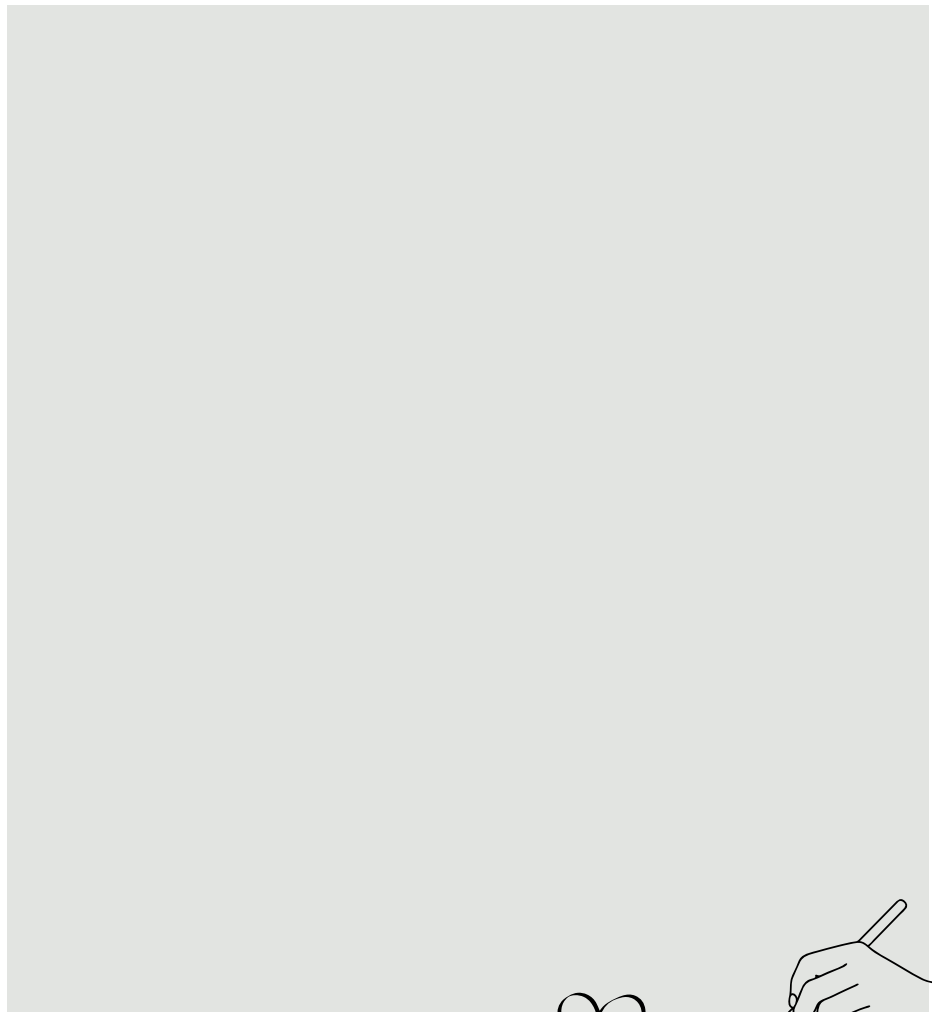
Mit Methodenvielfalt und Mitgefühl teile ich mein Wissen und meine Leidenschaft für Veränderung. Denn ich bin überzeugt: Aus Neugierde, Klarheit und Kreativität entfaltet sich ein Leben, das erfüllt und Spaß macht.

DEINE INTENTION

sitzen

WOFÜR WILLST DU DIESES
WORKBOOK NUTZEN?

Halte hier den Anfang und das Ende deiner Reise
fest. Wie fühlst du dich gerade und was für ein
Mensch wirst du sein, wenn du das Workbook
beendet hast?



01 Welche Emotionen wünschst du dir mehr?

Du kannst dich von dieser Liste inspirieren lassen:

- Zuversicht
- Lebenslust
- Neugier
- Staunen
- Hingabe
- Vorfreude
- Dankbarkeit
- Anerkennung
- Hoffnung
- Optimismus
- Ermutigt
- Inspiriert
- Begeisterung
- Interessiert
- Aufmerksam
- Zuversicht
- Geborgenheit
- Motiviert
- Fröhlich
- Froh
- Glücklich
- Liebe
- Nähe
- Vertrauen
- Stolz
- Selbstsicherheit
- Selbstbewusstsein
- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Im Frieden

02 Deine Kraftsonne

Lass uns deine Selbstwirksamkeit und Sicherheit mit einer Kraftsonne* verstärken. Das kann dann am Ende in etwa so aussehen, wie auf dem Bild unten.

Du brauchst dafür:

- Zeitschriften, Zeitungen, alte Bücher (alternativ kannst du Wörter und Bilder auch ausdrucken, malen oder schreiben)
- Kleber, Pinsel und Farben (Aquarell oder Acryl im Idealfall, du kannst auch einen Tuschkasten von deinem Kind ausleihen. Alternativ gehen ein paar Filzstifte oder Wachsmalstifte)
- 2 Blätter Papier, möglichst etwas dicker



*Die Methode stammt aus dem Online-Kurs „Happy Art Jour-naling!“ von Clarissa Hagenmeyer. Den vollständigen Kurs findest du unter: <https://happypaintingclub/happyartjournaling/>

02 Deine Kraftsonne

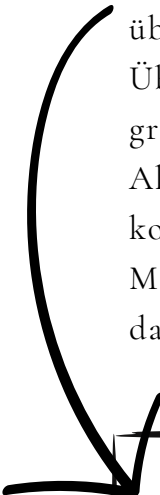
Anleitung:

1. Male dir auf dem ersten Blatt Papier mit Bleistift erst einmal ganz grob die Sonne und die Strahlen vor.
2. Dann nimm dir deine Sammlung an Zeitungen und Zeitschriften her. Reiße oder schneide dir einfach mal ganz frei und intuitiv ein paar Papierschnipsel aus, die dich aus dem Bauch heraus ansprechen.
3. Nimm ganz spontan einen beliebigen Schnipsel und schau, wo du ihn zwischen den angezeichneten Sonnenstrahlen platzieren willst. Du brauchst hier nicht genau arbeiten und darfst ruhig über die Linien kommen, es kann krumm und schief sein. Wenn ein Schnipsel seinen Platz gefunden hat, klebe ihn fest. So kannst du nach und nach alle „Sonnenstrahlenlücken“ ausfüllen (siehe Bild unten).
4. Während die weiße Farbe trocknet, nimm dir das zweite Blatt. Falls du nur dünne Blätter hast, eignet sich auch ein Karton für diesen Schritt. Auf diesem Blatt oder Karton kannst du nun deine Sonne malen, sie anschließend ausschneiden und in die Mitte von deiner Collage über die geweißten Sonnenstrahlen kleben.
5. Nun kannst du die Sonnenstrahlen in gelber Farbe (oder wonach auch immer die gerade ist) nachmalen.
6. Jetzt geht es darum, deine Ressourcen zu finden - die dir besonders viel Kraft geben. Dafür nimm dir noch einmal deine Zeitschriften und suche wieder ganz intuitiv Wörter, Sätze oder Bilder heraus und aus diesen Schnipseln diejenigen aus, die dich am meisten ansprechen.
7. Anschließend kannst du sie nach und nach auf deinem Sonnenbild aufkleben.
8. Wenn du alle deine Kraftquellen verewigt hast, finde einen guten Platz für deine Kraftsonne und lass sie ihre Kraft entfalten. Sie wird dich bewusst und unbewusst daran erinnern, was deine Ressourcen sind. Und auch daran diese öfter aktiv zu nutzen.
9. Suche dir nun noch eine Ressource aus, die dir spontan ins Auge fällt: Welche kleine Sache kannst du heute machen?



03 Deine *Erfolgsgeschichten*

Erfolge: Wann hast du mal einen Preis gewonnen oder dich bei jemandem entschuldigt, obwohl es schwer war? Welche besonderen oder großen Herausforderungen hast du erfolgreich gemeistert? Wann bist du einmal über deinen eigenen Schatten gesprungen, auch wenn es dich viel Überwindung gekostet hat? Schreib alles auf, was dir einfällt, von den großen lebensverändernden Erfolgen bis zu den kleinen Erfolgen des Alltags. Gib dir genügend Zeit und damit auch die Chance, auf Erfolge zu kommen, die dir nicht sofort einfallen. Wenn du fertig bist, nimm dir einen Moment Zeit und bewundere zuerst einmal deine Liste voller Erfolge. All das hast du geschafft!



Erfolge	Stärken

04 Ladenmetapher

Mit dieser Übung kannst du dir indirektes Feedback zu deinen Stärken und deiner Wirkung einholen. Ich empfehle dir die Antworten unbedingt aufzuschreiben.

„Wenn ich ein Laden wäre, was wäre ich für dich?“ (Es kann alles sein: ein Drogeriemarkt, Boutiquehotel, ein Blumenstand auf dem Markt, eine Hebammenpraxis...)?

Fragen:

„Wärest du ein Laden, ...“- wärst du für mich am ehesten...

- wäre dein Standort...
- könnte ich im Schaufenster sehen...
- siehst es drinnen so aus...
- würde ich als Kund:in den weiten Weg nicht scheuen, weil...
- würde ich auch einen weiten Weg nicht scheuen, weil...



05 Werteliste

ABENTEUER
ABWECHSLUNG
ACHTSAMKEIT
AKTIVITÄT
AKZEPTANZ
ALTRUISMUS
ANERKENNUNG
ANSEHEN
ANSTAND
AUFGESCHLOSSENHEIT
AUFMERKSAMKEIT
AUFREGUNG
AUSDAUER
AUSGEGLICHENHEIT
AUSGLEICH
AUTHENTIZITÄT
BALANCE
BEGEISTERUNG
BELIEBTHEIT
BESCHEDENHEIT
BESONDERS SEIN
BESONNENHEIT
BEWUSSTHEIT
BILDUNG
DANKBARKEIT
DISKRETIION
DISTANZ
DISZIPLIN
DOMINANZ
DYNAMIK
EFFEKTIVITÄT
EFFIZIENZ
EHRE
EHRGEIZ
EHRlichkeit
EIGENSTÄNDIGKEIT
EINFACHHEIT
EINFLUSS
EINFÜHLUNGSVERMÖGEN
EINZIGARTIGKEIT

ELEGANZ
EMPATHIE
ENERGIE
ENGAGEMENT
ENTHUSIASMUS
ENTSCHLOSSENHEIT
ENTSPANNUNG
ENTWICKLUNG
ERFAHRUNG
ERFOLG
ERHOLUNG
ERWARTUNG
EXPERTISE
EXTRAVAGANZ
EXZELLENZ
FAIRNESS
FANTASIE
FAMILIE
FREIHEIT
FLEIß
FLEXIBILITÄT
FORTSCHRITT
FREIHEIT
FREUDE
FREUNDSCHAFT
FRIEDEN
FÜHRUNG
FÜRSORGLICHKEIT
GEBORGENHEIT
GEDULD
GELASSENHEIT
GEMEINSCHAFT
GEMÜTLICHKEIT
GENAUIGKEIT
GENUSS
GERECHTIGKEIT
GESELLIGKEIT
GESUNDHEIT
GLAUBE
GLEICHHEIT

GLÜCK
GROßZÜGIGKEIT
HARMONIE
HEITERKEIT
HERAUSFORDERUNG
HERZLICHKEIT
HILFSBEREITSCHAFT
HINGABE
HOCHWERTIGKEIT
HÖFLICHKEIT
HUMOR
IDEALISMUS
IMPACT
INNOVATION
INSPIRATION
INTEGRITÄT
INTELLIGENZ
INTUITION
INTROVERSION
KLARHEIT
KOMFORT
KOMPETENZ
KONTROLLE
KONZENTRATION
KREATIVITÄT
LEBENDIGKEIT
LEBENSFREUDE
LEICHTIGKEIT
LEIDENSCHAFT
LEISTUNG
LERNEN
LIEBE
LOYALITÄT
LUXUS
MACHT
MÄRIGUNG
MITWIRKUNG
MOTIVATION
MUßE
MUT

NÄHE
NEUGIER
NÜTZLICHKEIT
OFFENHEIT
OPTIMISMUS
ORDNUNG
ORIGINALITÄT
PERFEKTION
PRAGMATISMUS
PRÄSENZ
PRIVATSPHÄRE
PROAKTIVITÄT
PROFESSIONALITÄT
PÜNKTLICHKEIT
QUALITÄT
REALISMUS
REICHTUM
REIFE
RESILIENZ
RESPEKT
RUHE
RUHM
SANFTHEIT
SCHNELLIGKEIT
SCHÖNHEIT
SELBSTDISZIPLIN
SELBSTERKENNTNIS
SELBSTVERTRAUEN
SELBSTWIRKSAMKEIT
SENSIBILITÄT
SICHERHEIT
SINN
SINNlichkeit
SOLIDARITÄT
SOVERÄNITÄT
SORGFALT
SPARSAMKEIT
SPaß
SPIRITUALITÄT
SPONTANITÄT

STABILITÄT
STÄRKE
STATUS
STILLE
STRUKTUR
TEAMGEIST
TIEFGANG
TOLERANZ
TRADITION
TRANSPARENZ
TREUE
ÜBERLEGENHEIT
ÜBERZEUGUNG
UNABHÄNGIGKEIT
UNTERHALTUNG
UNTERSTÜTZUNG
VERANTWORTUNG
VERBINDUNG
VERMÖGEN
VERNUNFT
VERSPIELTHEIT
VERTRAUEN
VIELFALT
VORANKOMMEN
VISION
VITALITÄT
WACHSTUM
WAHRHEIT
WEISHEIT
WEITERENTWICKLUNG
WERTSCHÄTZUNG
WERTSCHÖPFUNG
WISSEN
WISSENSDURST
WOHLSTAND
ZUFRIEDENHEIT
ZUGÄNGLICHKEIT
ZUGEHÖRIGKEIT
ZUSAMMENARBEIT
ZUVERLÄSSIGKEIT



05 Mission Statements zur Inspiration

Du kannst dich von dieser Liste inspirieren lassen:

1. "To make people happy" – Walt Disney
2. "To serve as a leader, live a balanced life, and apply ethical principles to make a significant difference." – Denise Morrison, Former CEO of Campbell Soup Company
3. "To have fun in my journey through life and learn from my mistakes." – Richard Branson, Founder, Virgin Group
4. "Not merely to survive, but to thrive; and to do so with some passion, some compassion, some humor, and some style." – Maya Angelou
5. "My life purpose, to love and honor God, is foundational. My professional purpose is to be a 'Builder' of a future that transcends ways of working for the wellbeing of people and businesses throughout the world." – Miles Everson, Former Vice Chairman, PwC US
6. "If something is important enough you should try, even if the probable outcome is failure" – Elon Musk, CEO of Tesla
7. "To be a teacher. And to be known for inspiring my students to be more than they thought they could be." – Oprah Winfrey
8. "Treat people how you want to be treated." – Lou Gerencer, CEO one of the top ten Harley dealerships in the US

05 Mission Statements zur Inspiration

Du kannst dich von dieser Liste inspirieren lassen:

9. "To do well by doing good while supporting and elevating those around me." – Scott Shuda, Vorsitzender von Infusystem, Inc.

10. "I shall not fear anyone on Earth. I shall fear only God. I shall not bear ill will toward anyone. I shall not submit to injustice from anyone. I shall conquer untruth by truth. And in resisting untruth, I shall put up with all suffering." – Mahatma Gandhi

11. "Love God and others." – Joel Manby, CEO von Herschend Family Entertainment

12. "I want to serve the people. And I want every girl, every child to be educated" – Malala Yousafzai, Nobelpreisträgerin und Kinderrechtsaktivistin

13. "To use my gifts of intelligence, charisma, and serial optimism to cultivate the self-worth and net-worth of women around the world." – Amanda Steinberg, Dailyworth.com

14. "Embrace something bigger than yourself. Continually improve your skills. Inspire others to achieve great things and make the world a better place. This is how the quiet humble person leaves their mark." – Jeffrey Madden, Senior VP and Portfolio Manager at RMB Capital

15. "To help people find hope after loss" – Gloria Horsley, Founder of Open to Hope

06 Ziele setzen

SMARTER Ziele helfen dir, konkret zu werden und in die Umsetzung zu kommen. Plane hier ein konkretes Ziel, das du erreichen willst.



Dein Ziel



07 Gemäldeübung

Fühlst du dich gerade gestresst und hast keinen guten Zugang zu dir? Dann habe ich hier eine Technik für dich, mit der du den Stress aus der Situation nehmen und alles wieder klarer sehen kannst. Und dann fallen dir auch wieder Lösungen oder passende Antworten ein. Sie kann dir in einem stressigen Meeting helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Ich mache sie zum Beispiel, wenn ich einen Vortrag halte und auf die Bühne trete. Sie ist unauffällig und doch wirksam.

In dieser Übung schaust du dich ganz langsam in dem Raum um, in dem du dich befindest. So, als würdest du dir den Rahmen von einem riesengroßen Gemälde ansehen. Du kannst auch den Kopf dabei langsam bewegen und deinen Augenbewegungen sanft folgen. Das kannst du im Stehen, Sitzen oder im Liegen machen. Hauptsache, du bist ganz langsam und achtsam. Orientierung im Raum gibt uns Sicherheit. Du kannst so spüren, dass du hier in diesem Raum sicher bist und keine Bedrohung vorliegt. Lass dir Zeit und spüre, wie du dich langsam entspannst.

Durch Umherschauen und Orientieren beruhigt sich das Nervensystem grundlegend, und schafft so die Grundlage für Interesse und Neugier. Mit dieser Übung kannst du dir bewusst machen, dass du hier und jetzt in Sicherheit bist. Verstärken kannst du es, indem du alle Dinge benennst, die du im Raum schön findest.



o8 Breathwork

Anleitung für Boxatmung: Eine Atemtechnik zur Regulation des Nervensystems

Die Boxatmung ist eine einfache und effektive Atemtechnik, die dazu beitragen kann, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um die Boxatmung zu praktizieren:

1. Finde eine bequeme Position:

Setze oder lege dich in eine bequeme Position. Stelle sicher, dass dein Rücken gerade ist, und lege deine Hände entspannt auf deine Knie oder Oberschenkel.

2. Atme tief ein:

Beginne mit einer tiefen und langsamen Einatmung durch deine Nase. Zähle dabei bis vier. Fühle, wie sich deine Lungen mit Luft füllen, und richte deine Aufmerksamkeit auf den Atemfluss.

3. Halte den Atem an:

Halte den Atem an, nachdem du vollständig eingeatmet hast. Zähle erneut bis vier. Während dieser Pause solltest du versuchen, deine Atmung zu kontrollieren und den Atem in deiner Lunge zu halten.

4. Langsames Ausatmen:

Beginne nun mit einer ruhigen Ausatmung durch deinen Mund oder deine Nase. Zähle auch hier bis vier. Spüre, wie sich die Luft langsam aus deinen Lungen entweicht.

.



o8 Breathwork

5. Atempause:

Halte nach dem Ausatmen erneut für vier Zählungen die Luft an. Nutze diesen Moment der Ruhe, um dich auf das Gefühl der Entspannung zu konzentrieren.

6. Wiederhole den Zyklus:

Fortfahren mit diesem Atemzyklus für 5-10 Minuten oder so lange, wie es sich angenehm anfühlt. Konzentriere dich auf die rhythmische und gleichmäßige Atmung, um einen beruhigenden Effekt auf dein Nervensystem zu erzielen.

Tipps:

- Wenn möglich, praktiziere die Boxatmung an einem ruhigen Ort, um Ablenkungen zu minimieren.
- Experimentiere mit der Atemgeschwindigkeit und finde das Tempo, das für dich am angenehmsten ist.
- Wenn du dich während der Übung unwohl fühlst, pausiere und kehre zu einer normalen Atmung zurück.

Die Boxatmung ist eine flexible Atemtechnik, die jederzeit und überall angewendet werden kann. Nutze sie als Werkzeug zur Entspannung und als Möglichkeit, bewusst in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

09 Deine Trophäen

Was ist in deinem Leben alles gut gelaufen? Worauf bist du stolz? Wofür hast du Lob bekommen?.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, simple black-and-white line drawing of a pencil, oriented diagonally. The rest of the page is empty.

10 Mehr Selbstvertrauen durch Power Posing

Erfolgreiche Menschen haben nicht nur ähnliche Denkweisen, sondern auch ähnliche Hormonspiegel. Führungskräfte haben in der Regel höhere Testosteronspiegel und niedrigere Cortisolspiegel. Cortisol ist als Stresshormon bekannt. Ein niedrigerer Cortisolspiegel verringert Angst und verbessert die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Ein höheres Niveau des Testosterons (bei Männern und Frauen) erhöht das Gefühl von Selbstvertrauen. Amy Cuddy ist eine amerikanische Sozialpsychologin, Professorin für Betriebswirtschaftslehre an der Harvard Business School, sie hat zum Thema Hormonspiegel geforscht. Dass unsere Einstellung die eigenen Gedanken beeinflusst und diese dann die Körperhaltung ist allgemein verständlich. Die Umkehrung, dass unsere Körperhaltung unsere Selbstsicherheit stärken und auch schwächen kann, ist weniger bekannt. Wenn du also deine Körperhaltung veränderst, produziert dein Körper bestimmte Hormone. Du kannst durch bestimmte Körperhaltungen deinen Körper dazu bringen das Testosteron zu erhöhen und das Cortisol zu verringern. Dadurch wirst du dich zuversichtlicher und mutiger fühlen. **Amy Cuddy zeigte in Experimenten, dass bereits zwei Minuten Körperhaltung in „Power Poses“ eine anhaltende Senkung der Stresshormone und eine Steigerung der „Energiehormone“ bewirkt.**



10 Mehr Selbstvertrauen durch Power Posing

Power Poses nehmen wir zum Beispiel ein, wenn wir jubeln nach einem Sieg im Sport. Wenn du dazu mehr wissen möchtest, empfehle ich dir ihren TED-Talk „Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind“ oder ihr Buch „Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges“.

Von mir gibt es hier nur zusammengefasst, was du ganz konkret tun kannst:

1. Du suchst dir eine „High-Power-Pose“ und bleibst in dieser für zwei Minuten.
2. Dafür gibt es verschiedene Positionen:
 - Wonder-Woman-Haltung: breitbeinig mit Händen in die Hüfte gestemmt.
 - Siegerhaltung: Arme nach oben gerissen.
 - Entspannt am Schreibtisch: Füße auf den Tisch, Arme hinter dem Kopf verschränkt.
 - Breit sitzend im Lehnstuhl: Beine breit, Arme ausgestreckt rechts und links auf der Lehne.

Wenn du dir sich dessen bewusst bist, dann ist diese Körpersprache einfach in den Tag zu integrieren. Solch eine Haltung solltest du also nicht während, sondern vor einem wichtigen Gespräch einnehmen. Du wirst dadurch mehr Zuversicht ausstrahlen und suggerierst deinem Gegenüber mehr Sicherheit. Dadurch fühlt sich auch der Mensch, der mit dir zusammen ist, sicherer und wohler. Sie oder er wird dir mehr vertrauen und zutrauen.



II Das Mentoren-Treffen

Ein:e Mentor:in ist jemand, der oder die dir erfahren und wohlwollend zur Seite steht. Bei der Übung Mentoren-Treffen geht es darum, sich persönliche Idole, Vorbilder, wichtige, weise Menschen oder eben Mentoren vorzustellen und deren Rat einzuholen. Denn, egal wie erfolgreich sie heute sind, sie kennen garantiert auch deine Selbstzweifel. Sie haben aber auch einen Weg gefunden, um damit umzugehen. Und das lassen wir sie nun mit dir teilen. Sie haben garantiert auch immer ein paar gute Tipps für dich parat.

Dafür kannst du nun wieder dein Journal zur Hand nehmen oder dir hier im Workbook direkt Notizen machen. Du brauchst zudem zwei Stühle, die du einander gegenüber aufstellst, auf einem nimmst du Platz.

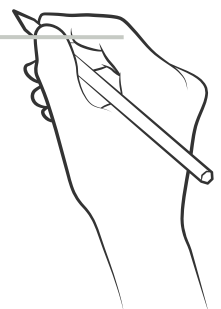
ÜBUNG: IMAGINÄRES MENTOREN-TREFFEN

1. Überlege dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und zu dem du gerne deine Mentoren einladen würdest. Der Ort kann überall und alles Mögliche sein. Etwas, das du kennst oder das nur in deiner Vorstellung existiert, dein Zuhause, ein Urlaubsort, in den Wolken oder einfach ein ganz gewöhnlicher Raum.
 2. Suche dir deine Mentoren: Überlege dir, wer für dich als Vorbild oder Idol gilt, dich beeindruckt, dir wichtig ist oder dich auf positive Art und Weise mit Ratschlägen und Wissen unterstützen kann. Das können öffentliche und berühmte Persönlichkeiten sein, aber auch Freunde, Familienmitglieder oder flüchtige Bekanntschaften. Im Grunde eignet sich jeder Mensch, bei dem du das Gefühl hast, dass er oder sie dir hilfreiche Tipps geben kann oder bestimmte Fähigkeiten besitzt, die für dich nützlich sein könnten. Suche ganz in Ruhe drei solcher Menschen für dich heraus.
 3. Begegne deinen Mentoren: Stell dir vor, wie du an dem Ort bist, an den du deine Mentoren einladen möchtest. Dann stell dir vor, wie dein erster Mentor oder deine erste Mentorin hineinkommt und sich dir gegenüber setzt. Begrüße deinen Mentor oder deine Mentorin, teile ihm oder ihr dein Problem vor und beschreibe, welche Fragen du hast.
-

II Das Mentoren-Treffen

4. Nun wechsele den Stuhl und gehe auf die Position des Mentors oder der Mentorin. Schaue auf dich. Was willst du dir sagen (aus der weisen Position des Mentors, der oder die dir wohlgesonnen ist)? Lass dich von der Weisheit des Mentors berieseln und schreibe die Ratschläge ggf. auf. Frage auch gerne, ob er oder sie sie am Anfang auch Selbstzweifel hatten und wie er oder sie damit umgegangen ist. Und wie war es zum Beispiel am Anfang der Karriere mit dem Thema Geld?

Dies kannst du nun nacheinander für alle Mentoren machen. Du kannst sie natürlich auch mehrere Dinge fragen und nochmals auf etwas zurückkommen.



I2 Umgang mit Blockaden

Wann immer du das Gefühl hast, du kommst nicht weiter und irgendetwas hält dich innerlich zurück, kannst du dir diese Fragen stellen:

1. Wie fühlst du dich jetzt gerade?
2. Was wünschst du dir?
3. Was müsste sein, damit du morgen loslegst?
4. Was ist gut an deiner jetzigen Situation?
5. Was ist es, was dich zurückhält?
6. Was würde sich ändern, wenn du das jetzt tun würdest?
7. Wenn dabei alles richtig gut laufen würde, wie würde das aussehen?

