

WORKBOOK ZUM MINDPOWER CORE

**DEIN 10-WOCHEN-
UMSETZUNGSPROGRAMM
FÜR MEHR WIRKUNG,
RESILIENZ &
FÜHRUNGSKRAFT**

www.silke-loeding.de

Auflage: 2025



DIESES WORKBOOK GEHÖRT:

Name:

Kontaktdaten:



MERK DIR EINES...

**DU HAST BEREITS
ALLES IN DIR!**

DU SCHAFFST DAS!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH



... zu diesem Workbook und deinem Commitment, beim MindPower Core dabei zu sein!

Damit zeigst du, dass du definitiv **ein Macher** bist und bereit zu reflektieren, auszuprobieren und umzusetzen.

Dieser Kurs wäre in meinem Führungsleben definitiv ein **Gamechanger** gewesen, um Wirkung und Erfolg zu erreichen.

Lass' es zu deinem Gamechanger werden!

WAS DU HIER LERNST:

- Klar & gehirngerecht zu **kommunizieren** – damit deine Botschaften ankommen.
- **Fokus & Verbindlichkeit** aufzubauen – aus Erkenntnissen werden konkrete Schritte.
- **Struktur & Prioritäten** zu setzen – Tagesplanung, die wirklich trägt.
- Ein **positives Mindset** zu kultivieren – Motivation auch in Druckphasen.
- **Resilienz & Belastbarkeit** zu stärken – innere Stabilität trainieren.
- Dich **selbst zu führen** – Energie managen, Grenzen setzen, Routinen etablieren.
- **Selbstbewusstsein & Standing** zu zeigen – Präsenz innen wie außen.
- **Stress- & Konfliktsituationen souverän** zu steuern – mit klaren Tools.



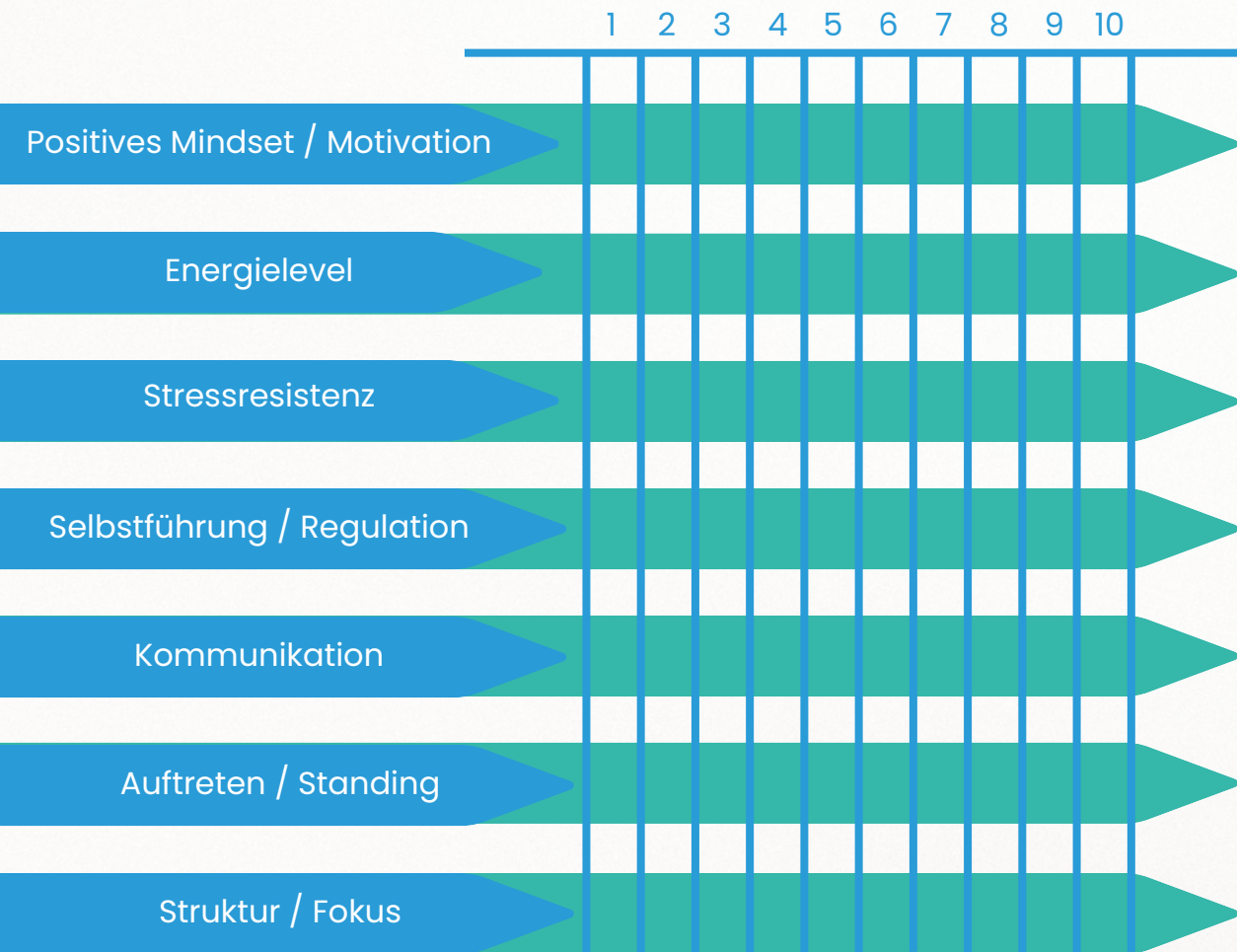
Jedes Modul liefert:
1 Tool · 1 Übung · 1 Transfer-Impuls
So kommst du direkt ins Umsetzen!

PROGRAMMÜBERSICHT

Woche	Thema	Haupttool	Ziel
1	Komfortzone & Verständnis	Komfortzone & Weltenmodell	Entwicklungszonen verstehen Perspektivwechsel
2	Resilienz stärken	Säulenmodell, Ressourcencheck	Ressourcen erkennen, Resilienz stärken
3	Selbstregulation	Innere Kindarbeit, IERT	Trigger lösen, Ursachen klären
4	Innere Antreiber	Antreiber-Test	Selbstsabotage erkennen & regulieren
5	Standing & Körpersprache	Die 5 Punkte der Sicherheit, Sicherer Stand	Authentische & sichere Außenwirkung
6	Gehirngerechte Kommunikation	gehirngerechte Kommunikation & Feedbackregeln	Verstehen, verstanden werden & überzeugen
7	Kommunikation & Konfliktmanagement	Kommunikationsmodell & Stoßdämpfer	Konflikte souverän steuern
8	Struktur, Fokus & Selbstführung	Eisenhower- Matrix, Routinenplaner	Klarheit, Energie & Verbindlichkeit, Fokus
9	Selbstreflexion von Projekten	Walt-Disney-Methode	Projekte voranbringen
10	Abschluss	Skalacheck, Keylearnings, 72h Regel	Reflexion, Zukunftsplan Transfer in den Alltag

START-CHECK

Status: Wo stehst du jetzt?



Meine 3 Ziele für diese 10 Wochen:

➡ _____

➡ _____

➡ _____

Impuls:

Wenn du wirklich wissen willst, was sich am Ende des Coachings getan hat, dann erstelle einen kleinen Film nur für dich, mit den 3 Hauptthemen, die du ändern möchtest.





KOMFORTZONE & VERSTÄNDNIS

IMPULS

WACHSTUM BEGINNT IMMER
AUSSERHALB UNSERER
KOMFORTZONE

WER MORGEN SEIN
LEBEN ÄNDERN
WILL, DER WIRD ES
NIE ÄNDERN.

Bernhard Steiner

Woche 1

WELTENMODEL ÜBUNG

Kennst du das? Du sitzt in einem Meeting und hast das Gefühl, egal was du sagst, der andere versteht dich einfach nicht!

Nehme dir eine beispielhafte Situation und schreibe auf, was für Gedanken dir durch den Kopf gehen.

Was kannst du das nächste Mal ändern, damit es keinen Konflikt gibt?

Woche 1

KOMFORTZONEN-MODELL

ÜBUNG

In welcher Situation hast du schon mal deine persönliche Komfortzone verlassen?

Beschreibe in Stichpunkten deine Situation:



Angstzone

Was hast du in dieser Zone gefühlt/gedacht?



Lernzone

Was hast du ausprobiert?



Wachstumszone

Was hast du in deinen neuen Alltag integriert?

Woche 1



RESILIENZ STÄRKEN

IMPULS

RESILIENZ IST TRAINIERBAR
WIE EIN MUSKEL!

ZWISCHEN REIZ UND
REAKTION LIEGT EIN RAUM.
IN DIESEM RAUM LIEGT
UNSERE MACHT, UNSERE
REAKTION ZU WÄHLEN.

Viktor E. Frankl

Woche 2

SÄULEN DER RESILIENZ

ÜBUNG

Welche konkrete Situation, bei der du gerne resilienter agieren können möchtest, kommt dir als erstes in den Sinn?



SÄULEN DER RESILIENZ

ÜBUNG



Schreibe hier nun zu
den Säulen deine
Erkenntnisse auf:

Säule 1:

Säule 2:

Säule 3:

Säule 4:

Säule 5:

Säule 6:

Säule 7:

Woche 2



1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525

Woche 2



SELBST- REGULATION

IMPULS

MIT MUT UND WILLEN VERARBEITEST
DU URSACHEN UND GESTALTEST
DEIN LEBEN AKTIV NEU.

WAS DICH TRIGGERT,
TRIGGERT DICH UND IST
EIN GESCHENK ZUM
WACHSEN – WENN DU ES
WILLST!

Woche 3

SELBSTREGULATION ÜBUNG

Schreibe hier die Situation auf, die du ändern möchtest, bei der dich ein negatives Gefühl überkommt, wenn du an sie denkst.



Woche 3



INNERE ANTREIBER

IMPULS

SCHLIESST DU FRIEDEN MIT DEINEN
INNEREN ANTREIBERN, WERDEN SIE ZU
DEINER SUPERPOWER – STATT DICH ZU
TREIBEN.

DEIN SCHATTEN WIRD ZUR
SUPERKRAFT, WENN DU
IHN ANNIMMST.

Woche 4

INNERE ANTREIBER ÜBUNG

Transformation des inneren Antreibers

Wähle deinen Antreiber

Würdigung deines Antreibers: Was stellt dein
Antreiber in deinem Leben dir sicher?

Sehnsuchtsziel

Was brauche ich noch und was kann ich tun
um das Ziel zu erreichen?

Anker setzen!



Woche 4



STANDING & KÖRPERSPRACHE

IMPULS

FÜHRUNG BEGINNT MIT HALTUNG: SIE
STIFTET VERTRAUEN, ERHÖHT WIRKUNG
UND TRÄGT DEIN SICHERES AUFTRETEN –
SOUVERÄNITÄT SPRICHT OHNE WORTE.

PRÄSENZ FÜHRT –
WORTE FOLGEN

Woche 5

SICHERER STAND

ÜBUNG

Situationen in denen ich einen
sicheren Stand benötige:



Was macht den sicheren Stand aus?









Woche 5



DIR 5 PUNKTE DER SICHERHEIT



Haltung



Gestik



Mimik

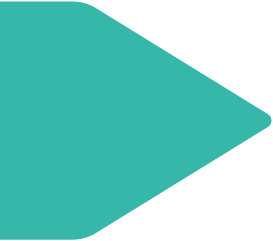


Blickkontakt



Stimme

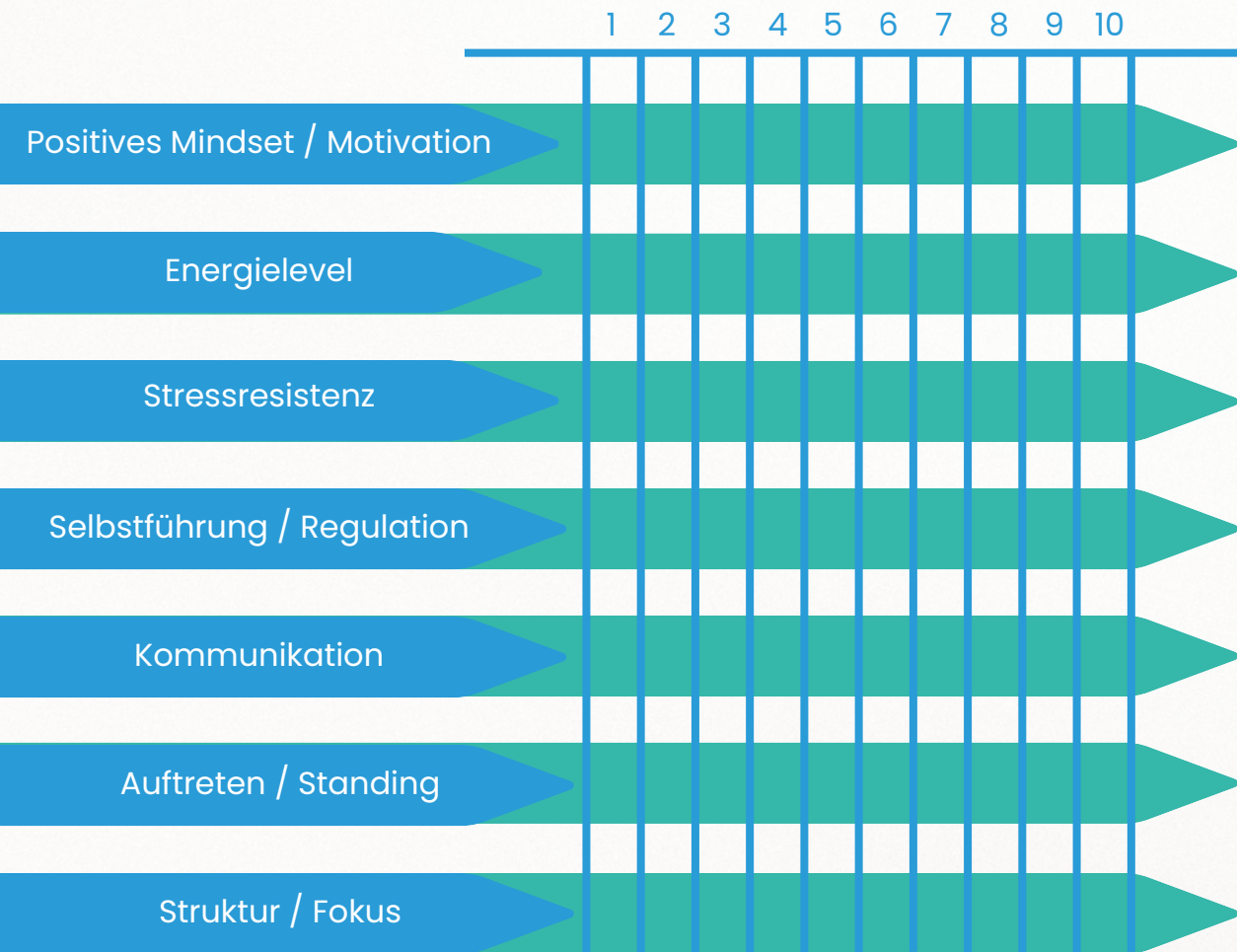
Woche 5



Übung: 60 Sek Pitch

ZWISCHEN-CHECK

Status: Wo stehst du jetzt?



**Anpassungen meiner 3 Ziele
für die verbleibenden 5 Wochen:**







Impuls:

Schaue dir dein Video an und reflektiere, ob und wenn was sich bereits verändert hat.





GEHIRNGERECHTE KOMMUNIKATION

IMPULS
MIT GEHIRNGERECHTER
KOMMUNIKATION LÄSST SICH
ALLES SAGEN.

WE ALL NEED PEOPLE WHO
WILL GIVE US FEEDBACK.
THAT'S HOW WE IMPROVE.

Bill Gates

Woche 6



Gehirngerechte Kommunikation ÜBUNG



Aussage



Erklärung



Nutzen – rational



Nutzen – emotional



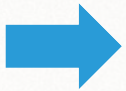
Beweis / Metapher

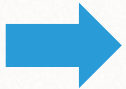
FEEDBACK

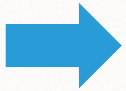
ÜBUNG

Notiere eine Situation in der dir Feedback Geben schwer fällt/gefallen ist:

Was darf ich beim Feedback Geben und Nehmen noch mehr beachten?











Woche 6



KONFLIKT- MANAGEMENT & KOMMUNIKATION

IMPULS

KONTEXT → FILTER → BEDEUTUNG → VERHALTEN:
WER DEN WEG VERSTEHT, KOMMUNIZIERT WIRKSAM.

WE DON'T SEE THINGS
AS THEY ARE; WE SEE
THEM AS WE ARE.

Anaïs Nin

Woche 7

KOMMUNIKATIONS- MODELL & STOSSDÄMPFER ÜBUNG

Notiere dir eine Situation in der du gerne in der Lage wärst anders zu handeln.



Was ist ein Stoßdämpfer in der Kommunikation?

Was mache ich das nächste Mal anders?





Woche 7



STRUKTUR, FOKUS & SELBSTFÜHRUNG

IMPULS

STRUKTUR GIBT RICHTUNG, FOKUS
BRINGT TEMPO, SELBSTFÜHRUNG HÄLT
DICH ENERGIEVOLL.

WENN WILLENSKRAFT
SCHWANKT, TRAGEN
ROUTINEN.

Woche 8

SELBSTFÜHRUNG ÜBUNG

Wie sieht deine aktuelle
Routine aus?

Morgens

Mittags

Abends

Meine Energiegeber



Woche 8



EISENHOWER- MATRIX ÜBUNG

Wichtigkeit

Dringlichkeit

Woche 8

GEWOHNHEITEN ÜBUNG

Alte Gewohnheit

1.

2.

Umlenkung

1.

2.

Neue Gewohnheit

1.

2.

Anker

1.

2.

Belohnung

1.

2.

Woche 8



SELBSTREFLEXION VON PROJEKTEN

IMPULS

VISION OHNE PLAN BLEIBT WUNSCH;
PLAN OHNE KRITIK BLEIBT RISIKO;
KRITIK OHNE VISION BLOCKIERT.

IMAGINATION IS
MORE IMPORTANT
THAN KNOWLEDGE.

Albert Einstein

Woche 9

WALT-DISNEY-STRATEGIE

nach Robert Dilts

ÜBUNG

Formuliere ein Projekt, eine Vision, eine Idee, die du realisieren möchtest, aber zu der dir noch die passende Strategie fehlt.



Woche 9

MEILENSTEINE

Notiere hier dein motivierendes Ziel aus der Übung:

Konkrete Impulse/ToDo's/Ideen aus der Übung:



Woche 9



ABSCHLUSS

IMPULS

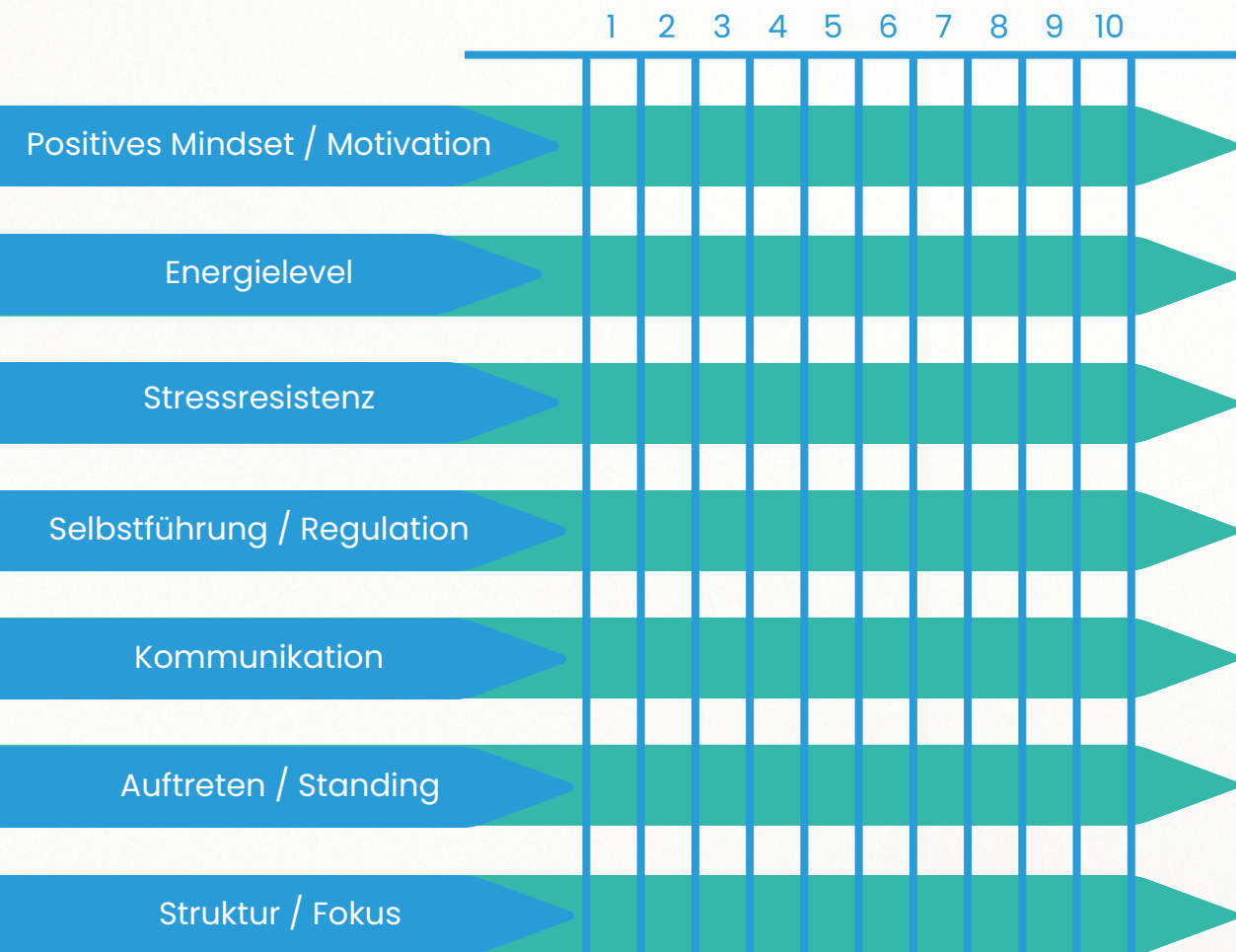
DU BIST DIE VERÄNDERUNG, NICHT
NUR DER PLAN.
JETZT IST UMSETZUNG GEFragt!

DU ENTSCHEIDEST IN
JEDER MINUTE NEU,
WER DU BIST, WAS DU
TUST UND WIE DU
DEIN LEBEN LEBEN
WILLST.

Woche 10

ABSCHLUSS-CHECK

Status: Wo stehst du jetzt?



Impuls

Drehe erneut ein Video mit folgenden Fragen:

Was hat sich verändert?

Was will ich noch verändern?

Wie will ich das tun?



Woche 10

ABSCHLUSS-CHECK

Status: Wo stehst du jetzt?

Zielerreichung meiner 3 Ziele:







Was fehlt mir noch?









Woche 10

MEINE KEYLEARNINGS

Die 72 Stunden Regel



Erwiesenermaßen sinkt die Umsetzung von Vorsätzen, bei denen du in den nächsten 72 Stunden nicht den 1. Schritt machst, auf unter 10%.

Deshalb:

Schreibe deine nächsten Handlungen, die du in den nächsten 72 Stunden tätigen willst, mit Terminen auf.

MEINE KEYLEARNINGS







Woche 10

Mein Methodenkoffer



PLATZ FÜR NOTIZEN



DU MÖCHTEST MEHR THEMEN LÖSEN?

Überforderungen los werden

Meine Gedanken steuern

Sichtbar werden

Positiv in den Tage starten

Sich abgrenzen können

Trigger am Telefon

Perspektivwechsel

Unsicherheit beim Reden vor anderen Menschen

Frieden mit der Vergangenheit schließen

Ressourcen wie Mut, Ehrgeiz etc. wieder aktivieren

Sich wieder finden

Klarheit, was will ich?

Handykonsum einschränken

Frust und Ärger loslassen

Gespräche ruhiger und zielführender führen

Gefühle regulieren

Kritische Gespräche gelassen führen

Gedankenkarusell stoppen

Lebensfreude wiederfinden

Mitarbeitergespräche authentisch und in Ruhe führen

Körperliche Symptome verändern

Überzeugen

Anspannungen loslassen

Energie voller durch den Tag kommen

Den eigenen Zustand verändern

Nach vorne schauen

Pausen schaffen
ME-Time einführen

Sich selbst wieder lieben können

Kommunizieren, dass mein Gegenüber mich versteht

Freude am Arbeiten wieder in den Vordergrund holen

Eigene Gefühle regulieren können

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Entscheidungen klar treffen können

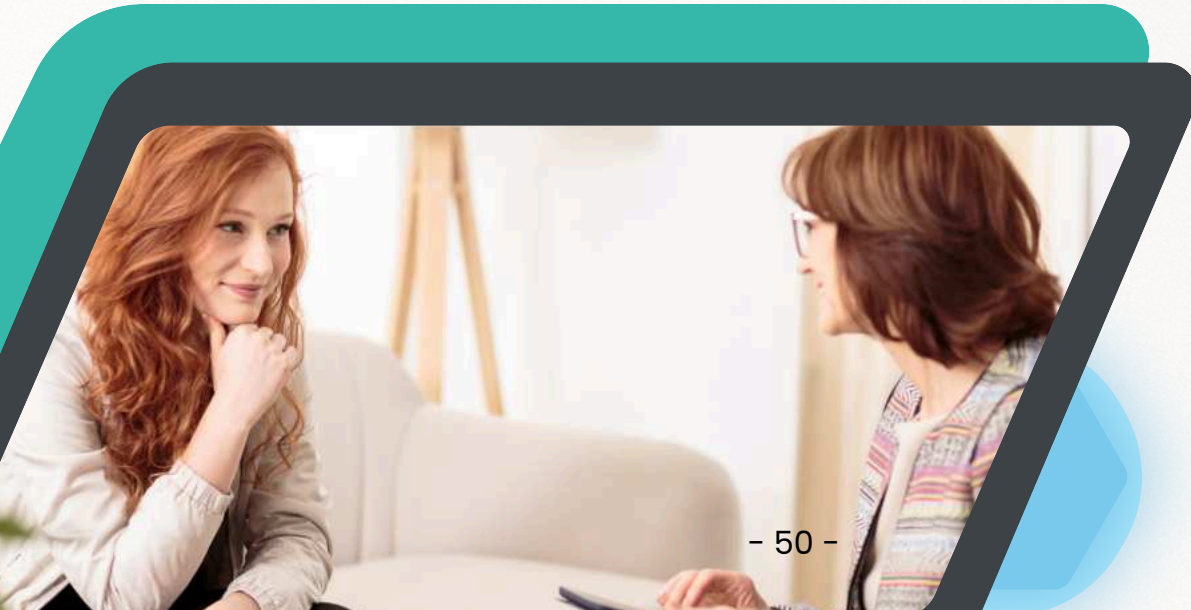


Fokus halten

EINZELCOACHING

- ▶ Du willst wirklich eine **Transformation** erleben?
- ▶ Nicht mehr durch das **Außen getriggert** werden?
- ▶ Einen noch größeren Koffer **nachhaltiger Methoden** erhalten?
- ▶ Handlungs- und Denkmuster **in der Tiefe** ändern?
- ▶ Bereit **dein wirkliches ICH** zu finden und zu leben?
- ▶ **Alle** deine Themen angehen?

DANN BEWIRB DICH BEI MIR FÜR EIN 1:1 PROGRAMM!



1:1 PROGRAMME

Meine Angebote

Untertitel



Premium Programm
3 Monate



Gold Programm
6 Monate



Diamand Programm
12 Monate

WIE GEHT'S WEITER?

Als nächsten Schritt buchst du dir einen Termin um dein Interesse zu bekunden!
Dies ist noch keine Einwilligung in eine Zusammenarbeit mit mir!



ÜBER MICH

SILKE LÖDING

- ▶ ...hat ihr Leben zu 180 Grad gedreht.
- ▶ ...verbindet Familie, Beruf und Berufung.
- ▶ ...arbeitet nicht nur mit Kopf und Verstand, sondern auch mit Seele und Herz.
- ▶ ...verbindet 20 Jahre Projektleitungs- und Controllingenerfahrung mit über 200 Tools und Techniken aus 20 verschiedenen Coachingaus- und Fortbildungen.



KONTAKTDATEN

TELEFONNUMMER

0151 207 776 22

E-MAIL

info@silke-loeding.de

WEBSEITE

www.silke-loeding.de

ADRESSE

Silke Löding, Mainzer Weg 18,
65835 Liederbach am Taunus



Scann mich