



# WORKBOOK ZUM MINDSET- SPRUNG

[www.silke-loeding.de](http://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 Mindest-Sprung 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!**



# HIER LERNST DU:

- wie dein Mindset deine **Wirkung** sowohl nach innen als auch nach außen beeinflusst
- den Zusammenhang zwischen **Körper und Geist**
- deine **Definition von Erfolg** kennen
- wie du mit deinen vorhandenen Ressourcen zu **mehr Erfolg** kommen kannst
- wie du deine **Resilienz steigerst**
- **dein Unternehmen** mit deinen vorhandenen Ressourcen **nachhaltig positiv zu beeinflussen**





# TESTIMONIAL

**ANITA DEUBER**

**BEAUTY DONNA**

Kosmetikerin HFP (Meisterprüfung)  
Beauty & Health & Mentale Stärke

Silkes hohe **Energie** und **Konzentration** sind zwei ganz wichtige Punkte für den Erfolg: **Sie hält die Energie über die ganze Zeit des Webinars hoch** und bleibt voll **fokussiert** und anspruchsvoll in der Forderung nach der Aufmerksamkeit der Teilnehmer. Silke arbeitet **inspirierend** und **motivierend**.

Ihr **fundierte Wissen** lässt keine Frage der Teilnehmer offen. Alles wird beantwortet und geklärt. Silke hält sich an die **Struktur** des Webinars. **Timetable** wird zu Beginn bekanntgegeben. Das Workbook kommt rechtzeitig per Email. Es ist perfekt aufgebaut, alles, was ich im Vorfeld brauche für ein erfolgreiches Webinar, wird geliefert. **Feedback, Wiederholung zum Abschluss** und nicht zuletzt Silkes **herzliche und offene sympathische Art**:  
Alles Plus-Punkte für meine Empfehlung.





# 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 Controllingfahrung mit über 200 Tools und Techniken aus verschiedenen Coachinausbildungen.







# VON DER FÜHRUNGSKRAFT ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLERIN FÜR UNTERNEHMER\*INNEN UND FÜHRUNGSKRÄFTE

Heute folge ich meiner Berufung und arbeite mit Herz und Seele als Coach. Frei nach IKIGAI tue ich das, was mir ohne Ende Freude bereitet, was ich am besten kann, was immer einen Energieausgleich wert ist und die Welt definitiv braucht. Daneben habe ich eine Familie mit 2 Kindern und einen mir sehr wichtigen Freundeskreis. Mein berufliches Ziel: Möglichst vielen Unternehmern und Führungskräften zu mehr Wirkung und Erfolg zu verhelfen.

Dies war nicht immer so. Ich habe ein Leben nach Plan geführt. Abi, Studium der BWL und dann 20 Jahre lang in der freien Wirtschaft (Wirtschaftsprüfung und Controlling / Projektmanagement bei Fresenius) – Ehe, Haus, 2 Kinder und Karriere. Projektleiterin eines 7-jährigen Großprojektes über den gesamten Weltkonzern Fresenius. Alle meine Ziele hatte ich nach und nach erfüllt. Vergessen habe ich nur eines dabei:

## MICH

Die Folge: 2018/19 „Burnout“. Zitternd am Küchentisch, Durchschlafen nicht möglich und ein Familieneinkauf kam einem Marathon gleich.

Nach 2 Monaten wollte ich nach Plan wieder loslegen. Ein privates Erlebnis führte jedoch zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung und damit eine veränderte Therapie. Ich wusste, ich bin unglücklich, und muss selbst mein Leben ändern, aber ich hatte Angst. - Ich blieb da wo ich war noch ganze 2 Jahre!

Mein Streben: Sei Perfekt, fleißig, ehrgeizig, strukturiert und immer mit einem Plan! Meinen Körper betrachtete ich, getrennt von meinem Kopf, als „Objekt“, welches mir diente und welches ich versuchte, durch Sport und Essen zu formen. Wirkung nach außen war das ein und alles!

Meine Kinder gehen mir über alles und um ihnen während der Corona Pandemie helfen zu können, machte ich eine Grundausbildung im Kinder- und Jugendcoaching. Heute weiß ich: Das war mein Schlüssel! Ich begann eine Entwicklungsreise und befreite mich immer mehr von Triggern, alten Glaubensmustern und fand meine Vision! Ich entdeckte während meiner mittlerweile 20 Aus- und Fortbildungen in der Persönlichkeitsentwicklung meinen Körper wieder. Lerne den Zusammenhang von Körper und Geist kennen und wie ich mich zu jedem Zeitpunkt selbst regulieren kann. Kurz: Ich begann meinen neuen Weg: Ein selbst bestimmtes Leben gelebt mit intrinsischer Motivation.

Menschen bei ihrer individuellen Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten ist heute meine Berufung! Erleben zu dürfen, wie sie ihr Mindset aufräumen und ihr eigenes Leben erfüllt und mit Leichtigkeit genießen erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit. Über 100 glänzende Augenpaare haben mir bisher bestätigt, dass ich mit diesem Job nachhaltig etwas bewege – bei meinen Coachees und damit in ihrer Umgebung und ihrem Unternehmen.





# AGENDA

01

## Mindsetpflege

Was das Mindset kann und warum seine Pflege ein Gamechanger ist.

02

## Wirksamkeit

Wo Wirksamkeit am stärksten wirkt und wie wir sie beeinflussen können.

03

## Erfolg

Finde deine Definition von Erfolg und lerne, wie du in all deinen Lebensbereichen diesen positiv beeinflussen kannst.

04

## Resilienz

Lerne die Säulen der Resilienz kennen und wie du deine individuelle Resilienz stärken kannst.

05

## Körper – Geist

Erlebe wie dein Körper deinen Geist und umgekehrt beeinflusst und welch mächtiges Tool du damit immer dabei hast.



# MINDSET-PFLEGE

## 1. These:

Durch Mindsetarbeit ist jeder Output positiv beeinflussbar!

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

Bernhard Steiner





# ÜBUNG -MOE



Was sind deine aktuellen Herausforderungen?

---

---

---

---

---



Nimm dir eine Situation zu einer der Herausforderungen, die in dir ein für dich negatives Gefühl auslöst.

---

---

---

---

---



Folge den Anleitungen von Silke. Reflexion: Was macht diese Situation jetzt mit Dir? Hat sich etwas verändert? Wie wirst du als nächstes handeln?

---

---

---

---

---





# AUFGABE

**Was kann ein positives Mindset bewirken?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A person is shown from the back, wearing a blue sweater and a grey beanie, with their hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) above their head. They are standing in a field at sunset, with mountains visible in the distance. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The image is framed by a white border with teal and blue geometric shapes and dotted patterns in the corners. On the right side, there is a large white rectangular area with horizontal lines for writing, and the title 'NOTIZEN MINDSET' is printed in bold black capital letters at the top of this area.



# WIRKSAMKEIT

## 2. These:

Dein inneres Standing ist als Unternehmer und Führungskraft wirkungsvoller als deine fachliche Expertise!

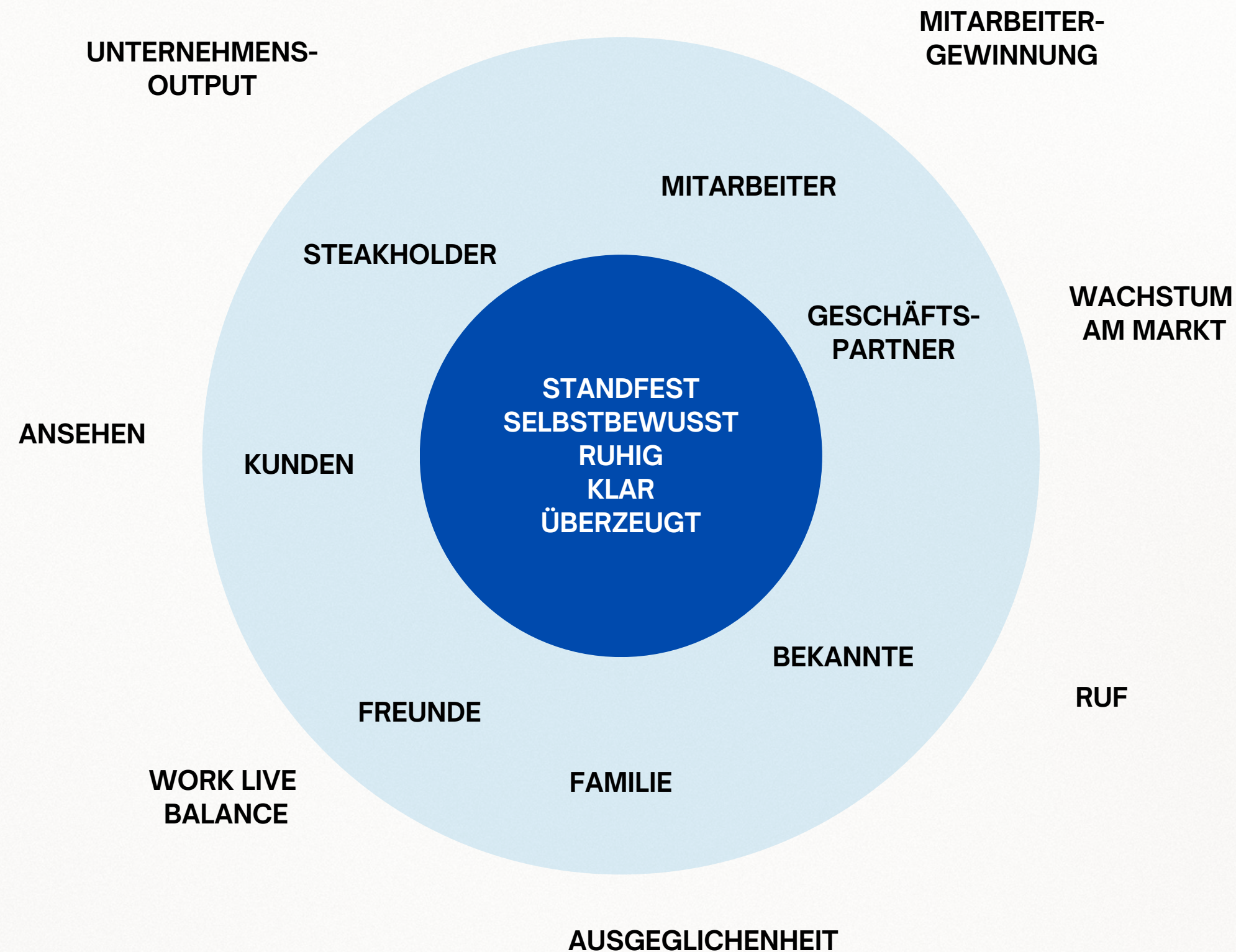
**SUCHE NICHT NACH  
DEM SINN DES LEBENS,  
GIB IHM EINEN**

Charles Chaplin





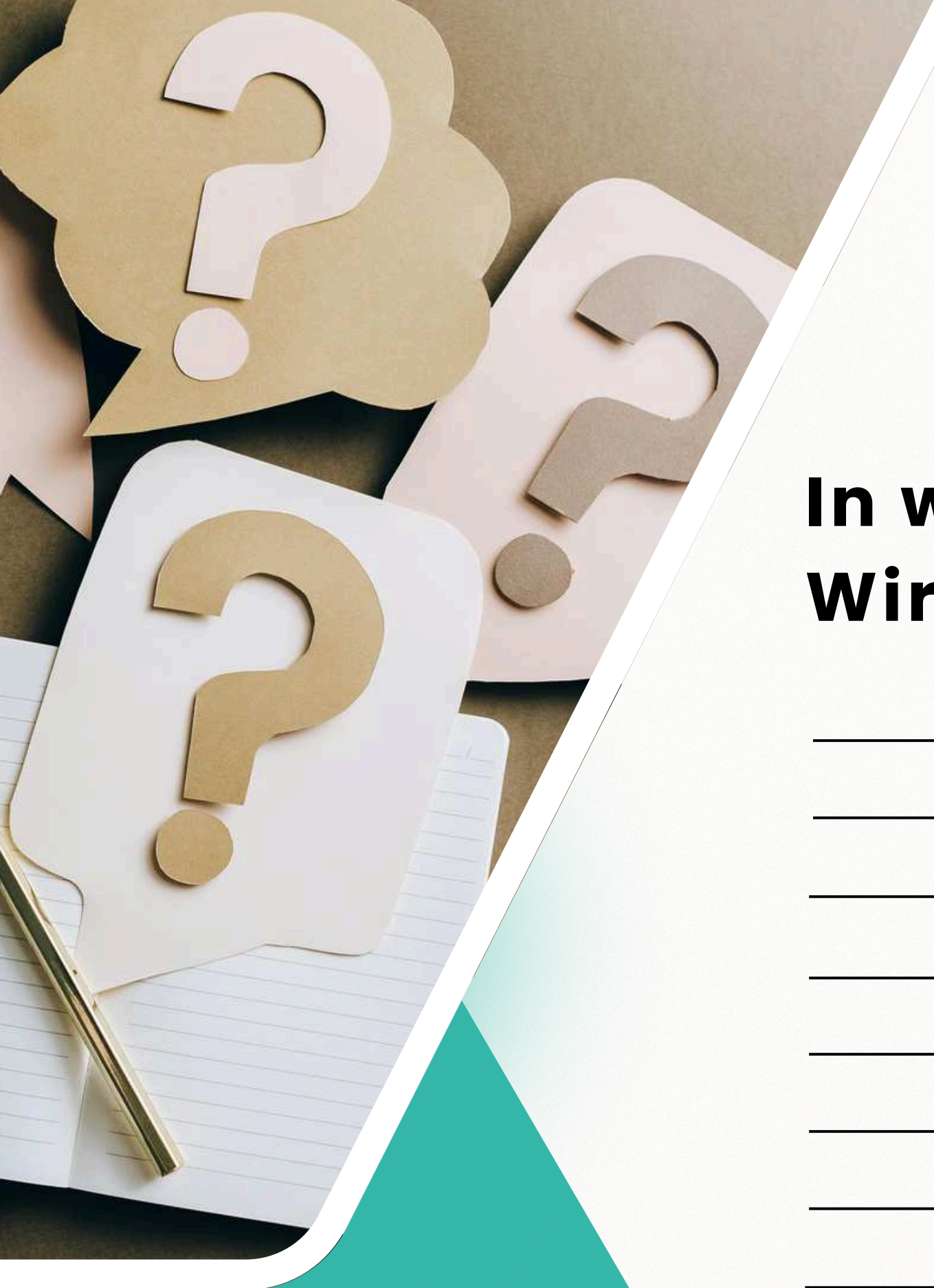
# WIRKUNGSKREIS



## VON INNEN NACH AUSSEN

Der Erfolg deines Unternehmens /  
deines Teams hängt von deiner  
Wirkung ab. Diese Außenwirkung kann  
allerdings erst dann authentisch sein,  
wenn deine Wirkung nach innen  
positiv ist und du somit authentisch  
und überzeugend mit deinem Umfeld  
agierst.





# AUFGABE

**In welchen Bereichen kannst du deine  
Wirkung noch positiv steigern?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## A person in a blue suit and tie, with their hands resting on a white surface, holding several wooden blocks. The image is partially obscured by a large, stylized graphic element consisting of a white triangle and a teal triangle.



# ERFOLG

## 3. These:

Erfolg hängt in all deinen Lebensbereichen von deinem positiven Mindset ab!

ERFOLG HABEN HEISST,  
EINMAL MEHR  
AUFZUSTEHEN ALS MAN  
HINGEFALLEN IST

Winston Churchill







# LEBENSBEREICHE

**Me-Time**

Ziel

**Körper/  
Gesundheit**

Ziel

**Liebe /  
Partnerschaft**

Ziel

**Familie /  
zu Haus**

Ziel

**Finanzen**

Ziel

**Beruf /  
Business**

Ziel

**Abenteuer /  
Reisen**

Ziel

**Freunde /  
Vereine**

Ziel





# AUFGABE

**Erinnere dich an dein letztes Erfolgserlebnis**

**Was war deine Herausforderung?**

---

---

---

---

**Warum hast du diese gemeistert – Motivator?**

---

---

---

---



A motivational poster with a silhouette of a person jumping on a beach at sunset. The text "NOTIZEN ERFOLG" is written in large, bold, black letters. Below the text are several horizontal lines for notes. The background is a gradient of orange and yellow, with a teal and blue geometric design on the right side.



# RESILIENZ

## 4. These:

Meine Resilienz bestimmt, ob und wie ich ein Ziel erreiche!

**HINDERNISSE SIND DIESE  
FURCHTERREGENDEN SACHEN,  
DIE DU DANN SIEHST, WENN DU  
DEIN ZIEL AUS DEN AUGEN  
VERLIERST**

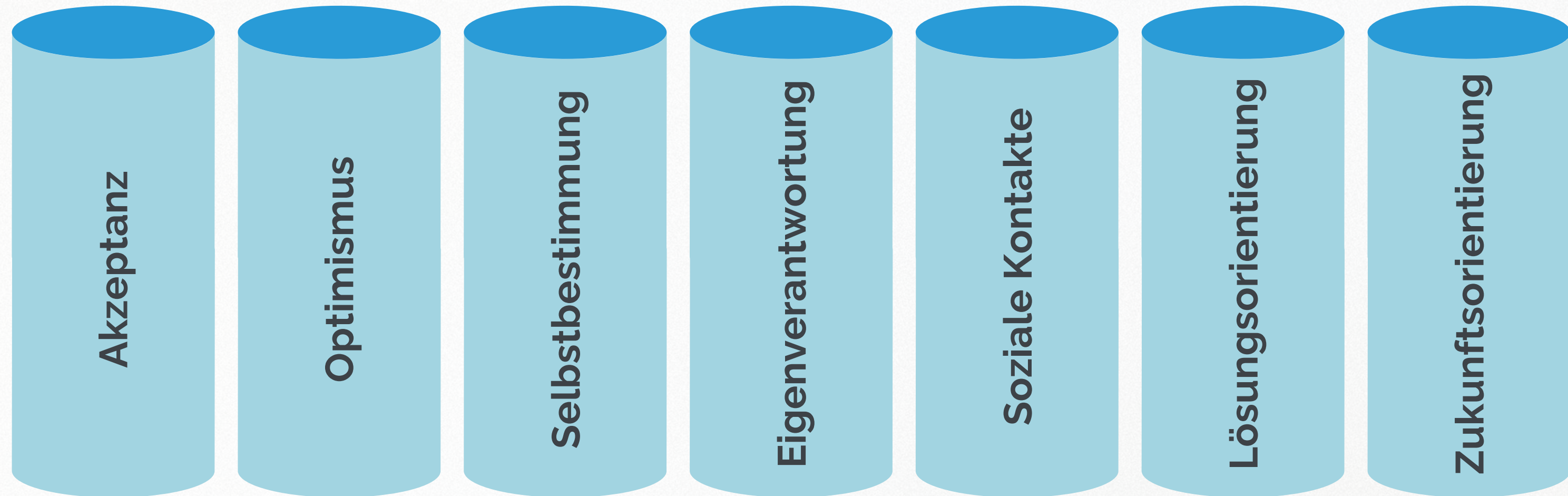
Henry Ford





# DAS SÄULENMODELL DER ...

## RESILIENZ



Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit des Menschen, trotz ungünstiger Lebensumstände oder kritischer Ereignisse eine gesunde und altersgemäße Entwicklung zu bewahren





# AUFGABE

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# NOTIZEN RESILIENZ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# KÖRPER & GEIST

## 5. These:

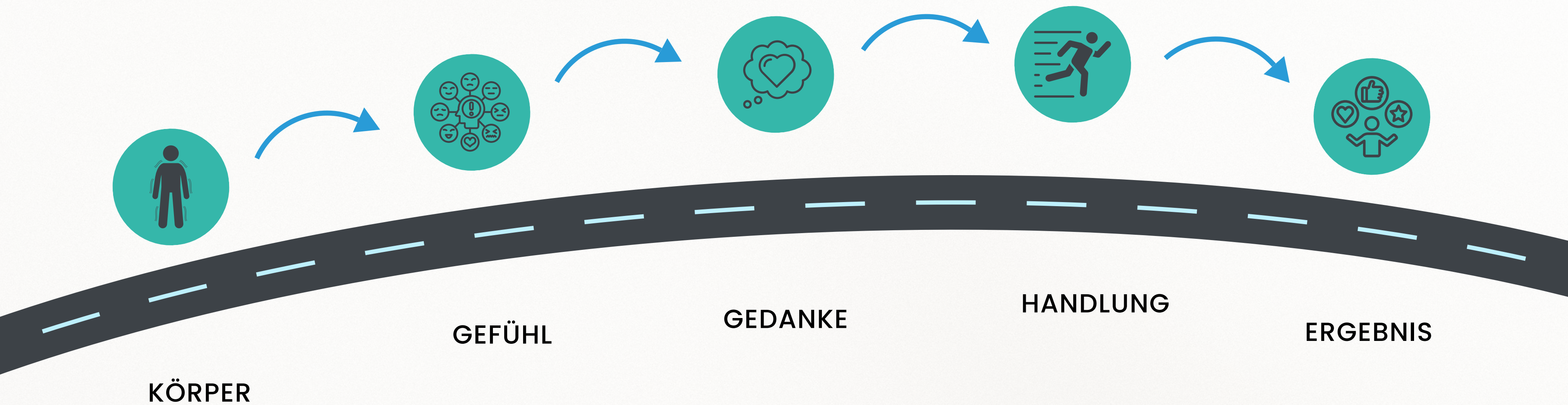
Körper und Gedanken bedingen sich gegenseitig und hängen untrennbar zusammen!

BEWEGST DU DICH,  
BEWEGST DU ALLES





# ERFOLGSSPIRALE





# AUFGABE

# Erklärung im Onlinekurs 😊

[illegible]



[illegible]



# MEINE 3 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%.

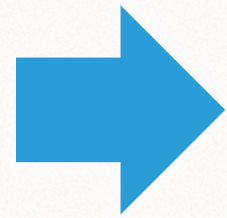
**Deshalb:** Schreibe deine nächsten Handlungen in den nächsten 72 Stunden mit Termin auf.



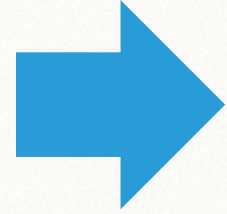




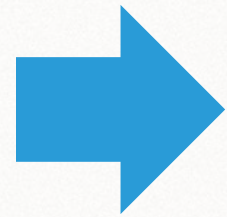
# MEINE KEYLEARNINGS:



---



---



---





# Mein Vision Board:

Me-Time	Körper/ Gesundheit	Liebe / Partnerschaft	Familie / zu Haus
Ziel	Ziel	Ziel	Ziel
Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1
Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2
Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3



Finanzen	Beruf / Business	Abenteuer / Reisen	Freunde / Vereine
Ziel	Ziel	Ziel	Ziel
Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1	Gewohnheiten 1
Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2	Gewohnheiten 2
Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3	Gewohnheiten 3



# Themen, die meine Coachees bisher **gelöst** haben:







# MINDPOWER CORE

- ▶ Ihr könnt Teil von meinem Seminar sein, in das ich aus **20 Aus- und Weiterbildungen** im Bereich Persönlichkeitsentwicklung alles mögliche gesteckt habe!
- ▶ Hier stecken **20 Jahre Erfahrung** in der freien Wirtschaft mit viel **Führungsarbeit** und Projektleitung, ...
- ▶ ... sowie die **Erfahrung** aus **100ten von Coachings**, die ich bereits halten durfte drinnen.



# MINDPOWER CORE

**Es ist nichts für Dich, wenn:**

- ▶ Du Dich **nicht weiterentwickeln** möchtest!
- ▶ Du **Deinen Alltag** weiterhin so leben willst, **wie bisher!**
- ▶ Das **Außen** weiterhin als **Schuldigen** für alles, was in Deinem Leben passiert in der Verantwortung sehen möchtest!
- ▶ Du **nicht** mehr **Wirkung, Erfolg** und **Resilienz** erreichen möchtest!
- ▶ Dein **Körper** weiterhin eine **Hülle** für ab und an sportliche Aktivitäten bleiben soll, der Dein Gehirn beherbergt.





# MINDPOWER CORE

## DIE ZIELE

- ▶ Sicheres **Auftreten, Selbstvertrauen** steigern
- ▶ Im Innen Aufräumen (Trigger lösen), um **befreiter** zu leben
- ▶ gehirngerechte **Kommunikation** erlernen, **Rhetorik**
- ▶ **Authentisch** wirken, als "liebvoller Erwachsener"
- ▶ Im **Hier & Jetzt** Leben

--> Eine andere Ausstrahlung erreichen, ruhiger werden und damit **Umsatz und Erfolge** nachhaltig steigern





# MINDPOWER CORE

## DAS ANGEBOT



**Laufzeit:** 10 Wochen  
Montags, 19:30–21:00 Uhr



Teilnehmeranzahl begrenzt  
auf 8 Teilnehmer  
**WhatsApp Gruppe, um  
nachhaltig weiter zu gehen**



**REGULÄR: € 2.799,-**  
**Bonus:** Eine 1:1 mit mir on  
top gratis dazu!



# MINDPOWER CORE

## DAS ANGEBOT

FÜR NUR  
**€ 1.999,-**  
Mit dem Code  
MPC



**Laufzeit:** 10 Wochen, Zoom  
Montags, 19:30–21:00 Uhr



Teilnehmeranzahl begrenzt  
auf 8 Teilnehmer  
**WhatsApp Gruppe, um  
nachhaltig weiter zu gehen**



**REGULÄR: € 2.999,-**

**Bonus:** Eine 1:1 mit mir on  
top gratis dazu!



# MINDPOWER CORE

## WIE GEHT'S WEITER?

Um an diesem Seminar teilzunehmen, schreibe mir jetzt in den Chat deinen Namen, Deine E-Mail Adresse und deine korrekte Telefonnummer.  
Alternative: Schick mir einfach eine E-Mail mit diesen Daten an **info@silke-loeding.de**

Ich schicke dir dann das Angebot und melde mich bei dir innerhalb der nächsten 3 Tage und dann bist du dabei!





# DU WILLST MEHR?







# EINZELCOACHING

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

**Dann bewirb dich bei mir für ein 1:1!**



# 1:1 PROGRAMME

## DAS ANGEBOT



**Premium Programm**  
3 Monate



**Gold Programm**  
6 Monate



**Diamand Programm**  
12 Monate

Als **Bonus** bekommst du, wenn du aufgrund des “**Mindset-Sprungs**” ein 1:1 buchst:  
Mein **Visionboard in DIN 1** gratis dazu, egal für welches der 1:1 Programm du dich entscheidest!



# 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!





# NUTZT DEINE CHANCE

Triff jetzt die beste Entscheidung dein (Arbeit-) Leben neu in die Hand zu nehmen!

Gruppencoaching: “**MindPower Core**” oder **1:1 Programme**

**Scanne** den Code und bewirb Dich auf Deinen persönlichen Platz für das Coaching!

**ODER:**

Folge dem **Link** im Chat!



**Calendly:** <https://calendly.com/silkeloeding>





# PLATZ FÜR NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**One day or day one – YOU DECIDE!**



## A close-up photograph of a hand holding a black pen with silver accents, poised to write on an open notebook. The background is softly blurred, showing another person's arm. On the right side of the image, there is a large, stylized graphic overlay consisting of a white triangle and a teal triangle, with several horizontal lines extending from the white area.

[illegible]



## A close-up photograph of a hand holding a black pen with silver accents, poised to write on an open notebook. The background is softly blurred, showing another person's arm. On the right side of the image, there is a large, stylized graphic overlay consisting of a white triangle and a teal triangle, with several horizontal lines extending from the white area.

[illegible]

**Failure is not the opposite of success. It is part of success.**



# KONTAKTDATEN

## TELEFONNUMMER

0151 207 776 22

## E-MAIL

[info@silke-loeding.de](mailto:info@silke-loeding.de)

## WEBSEITE

[www.silke-loeding.de](http://www.silke-loeding.de)

## ADRESSE

Silke Löding, Mainzer Weg 18,  
65835 Liederbach am Taunus

