



Silke Löding
COACH FÜR POTENZIALENTFALTUNG

WORKBOOK ZUM MINDSET- SPRUNG

www.silke-loedding.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 **fundiertes 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 Controllingerfahrung mit über 200 Tools und Techniken aus verschiedenen Coachingausbildungen.





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 entdecke 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



Mindsetpflege

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

Wirksamkeit

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

Erfolg

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

Resilienz

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

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?



NOTIZEN MINDSET

WIRKSAMKEIT

2. These:

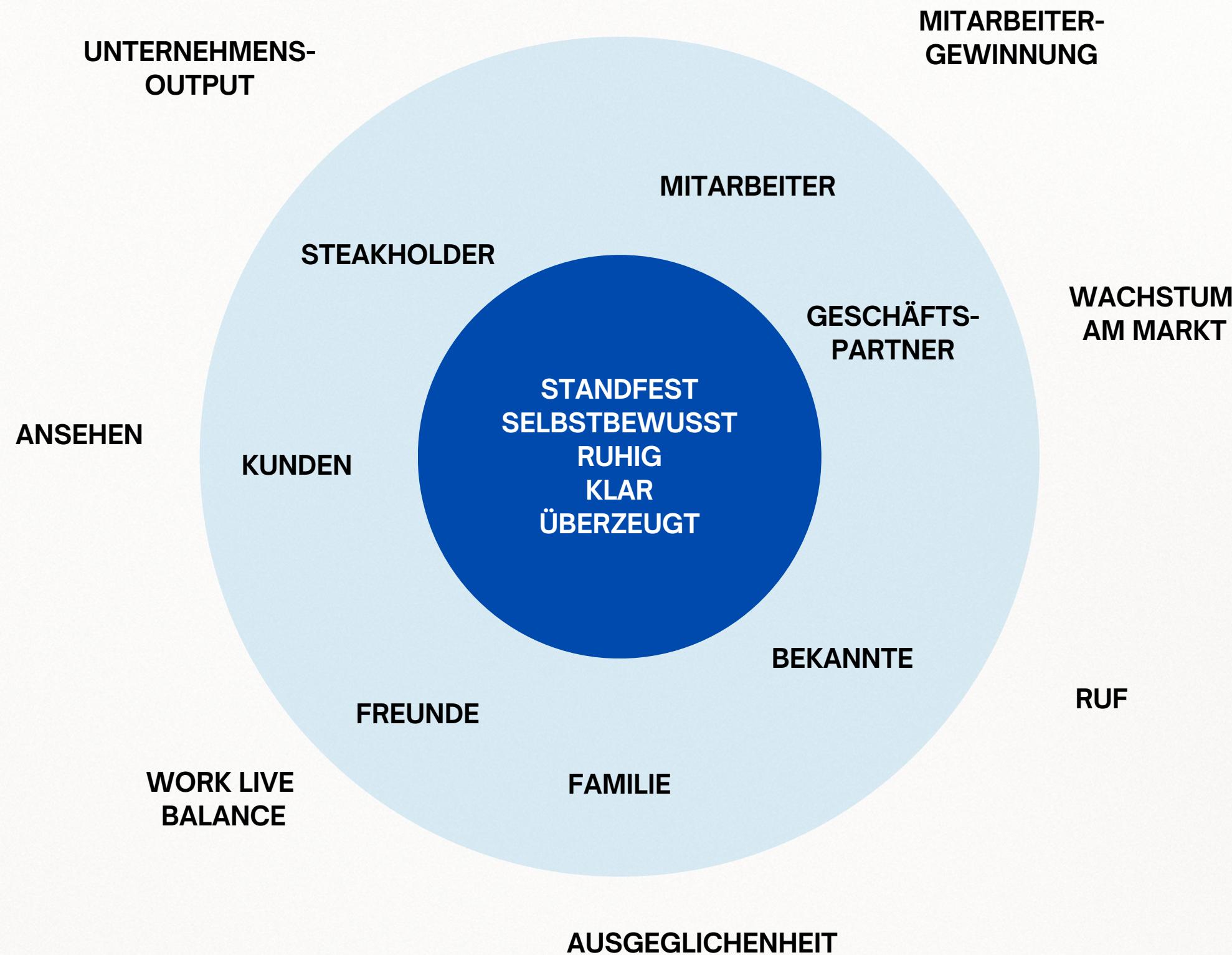
Dein inneres Standing ist als Unternehmer und Führungskraft wirkungsvoller als deine fachliche Expertise!

**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?



NOTIZEN WIRKUNG

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

**Körper/
Gesundheit**

**Liebe /
Partnerschaft**

**Familie /
zu Haus**

Ziel

Ziel

Ziel

Ziel

Finanzen

**Beruf /
Business**

**Abenteuer /
Reisen**

**Freunde /
Vereine**

Ziel

Ziel

Ziel

Ziel



AUFGABE

Erinnere dich an dein letztes Erfolgserlebnis

Was war deine Herausforderung?

Warum hast du diese gemeistert – Motivator?



NOTIZEN ERFOLG

RESILIENZ

4. These:

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

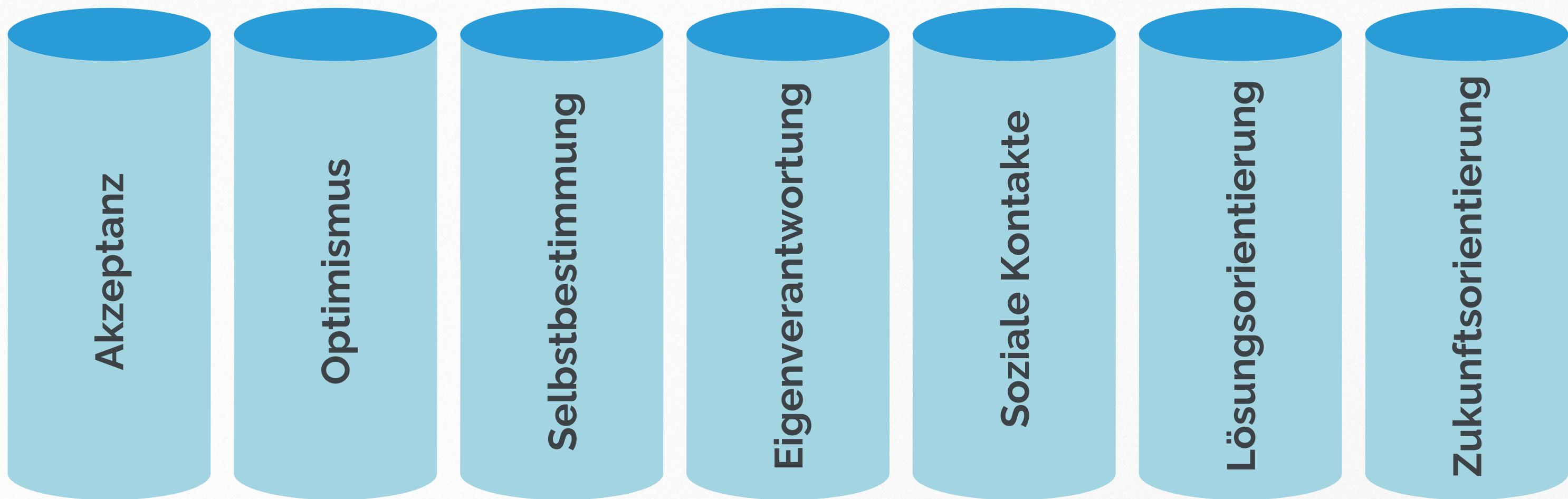
HINDERNISSE SIND DIESE FURCHTERREGENDEN SACHEN, DIE DU DANN SIEHST, WENN DU DEIN ZIEL AUS DEN AUGEN VERLIERST

Henry Ford

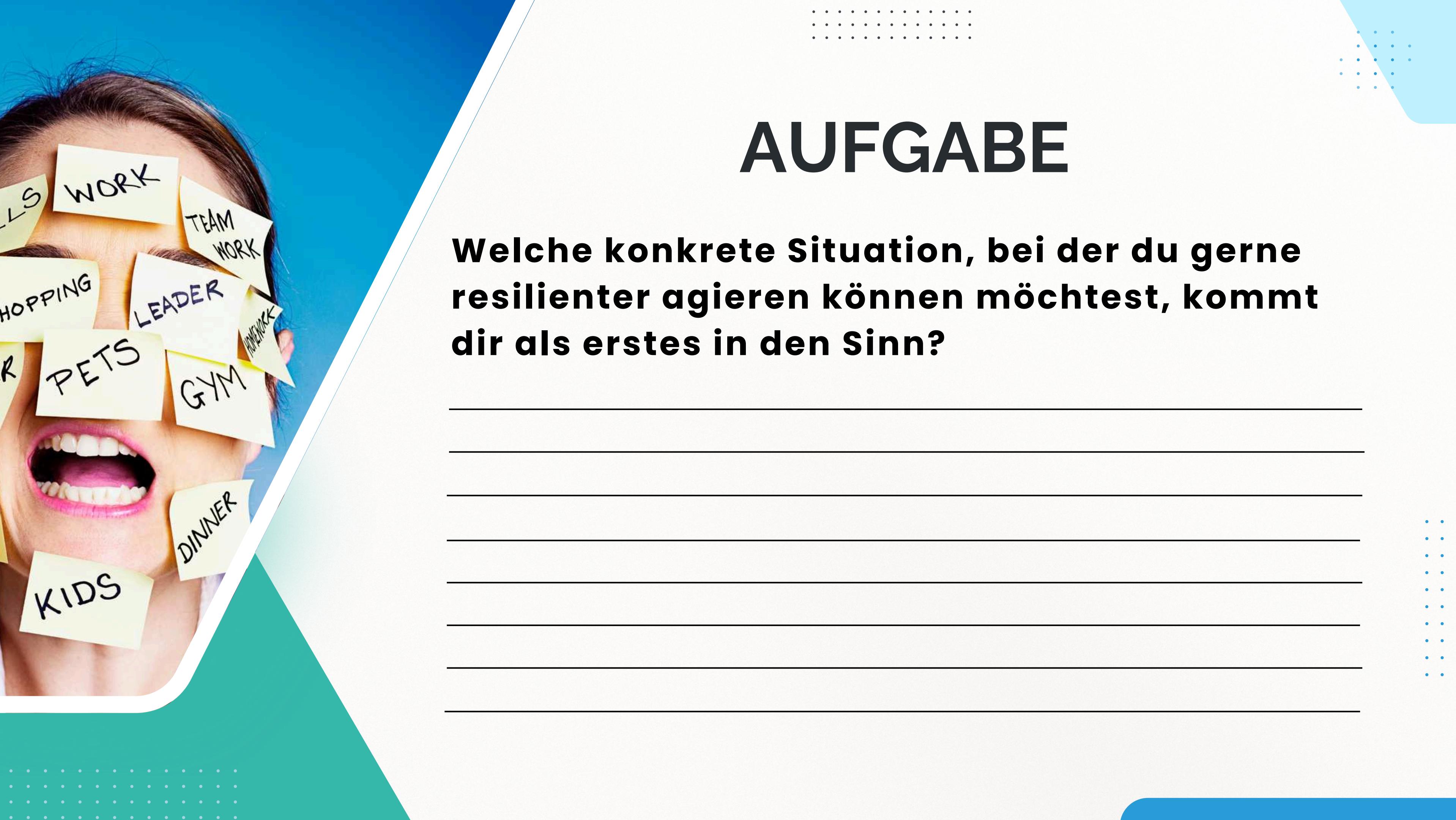


DAS SÄULENMODELL DER ...

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 resilenter agieren können möchtest, kommt dir als erstes in den Sinn?



NOTIZEN RESILIENZ

KÖRPER & GEIST

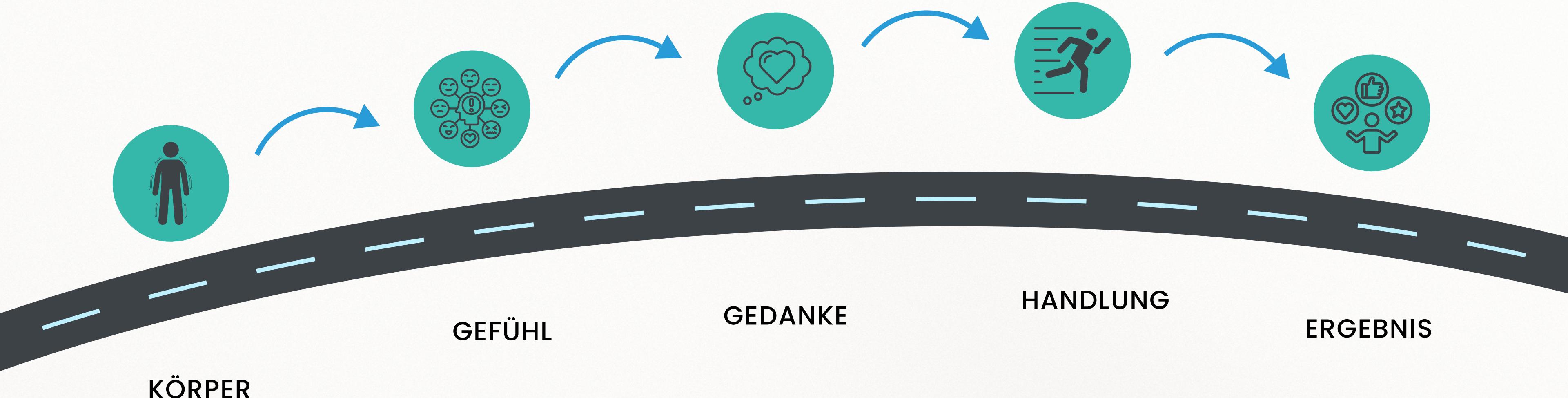
5. These:

Körper und Gedanken bedingen sich gegenseitig und hängen untrennbar zusammen!

**BEWEGST DU DICH,
BEWEGST DU ALLES**



ERFOLGSSPIRALE





AUFGABE

Erklärung im Onlinekurs



NOTIZEN KÖRPER & GEIST

MEINE 3 KEYLEARNINGS!

Die 72 Stunden Regel:

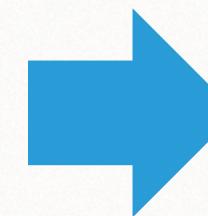
Erwiesenermaßen sinkt die Umsetzung von Vorsätzen, bei denen du in den nächsten 72 Stunden nicht den 1. Schritt machst, auf unter 10%.

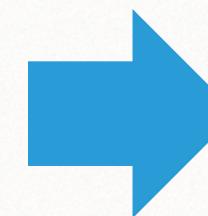
Deshalb: Schreibe deine nächsten Handlungen in den nächsten 72 Stunden mit Termin auf.

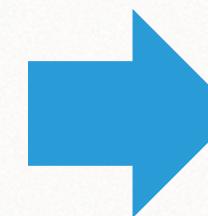


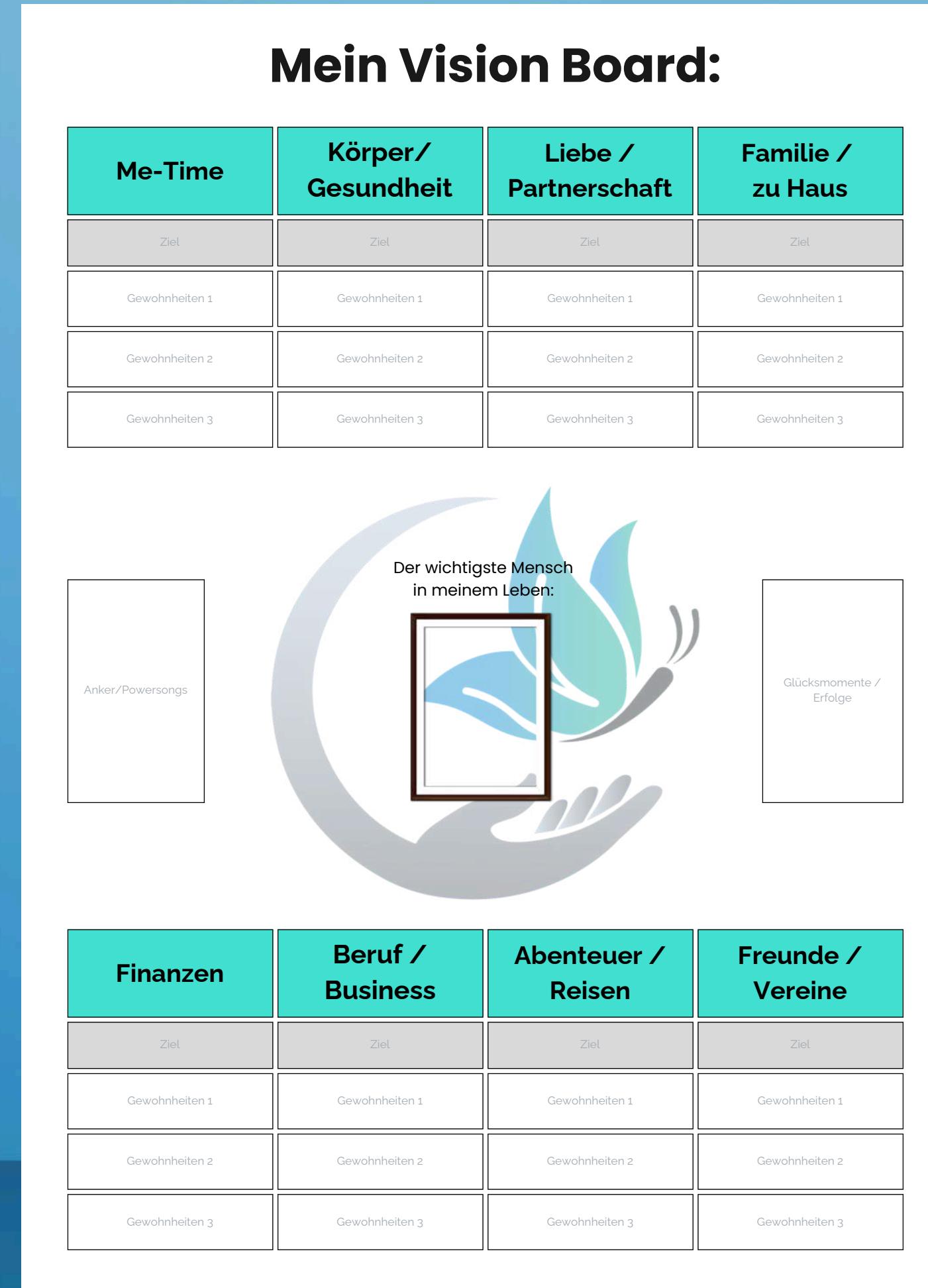
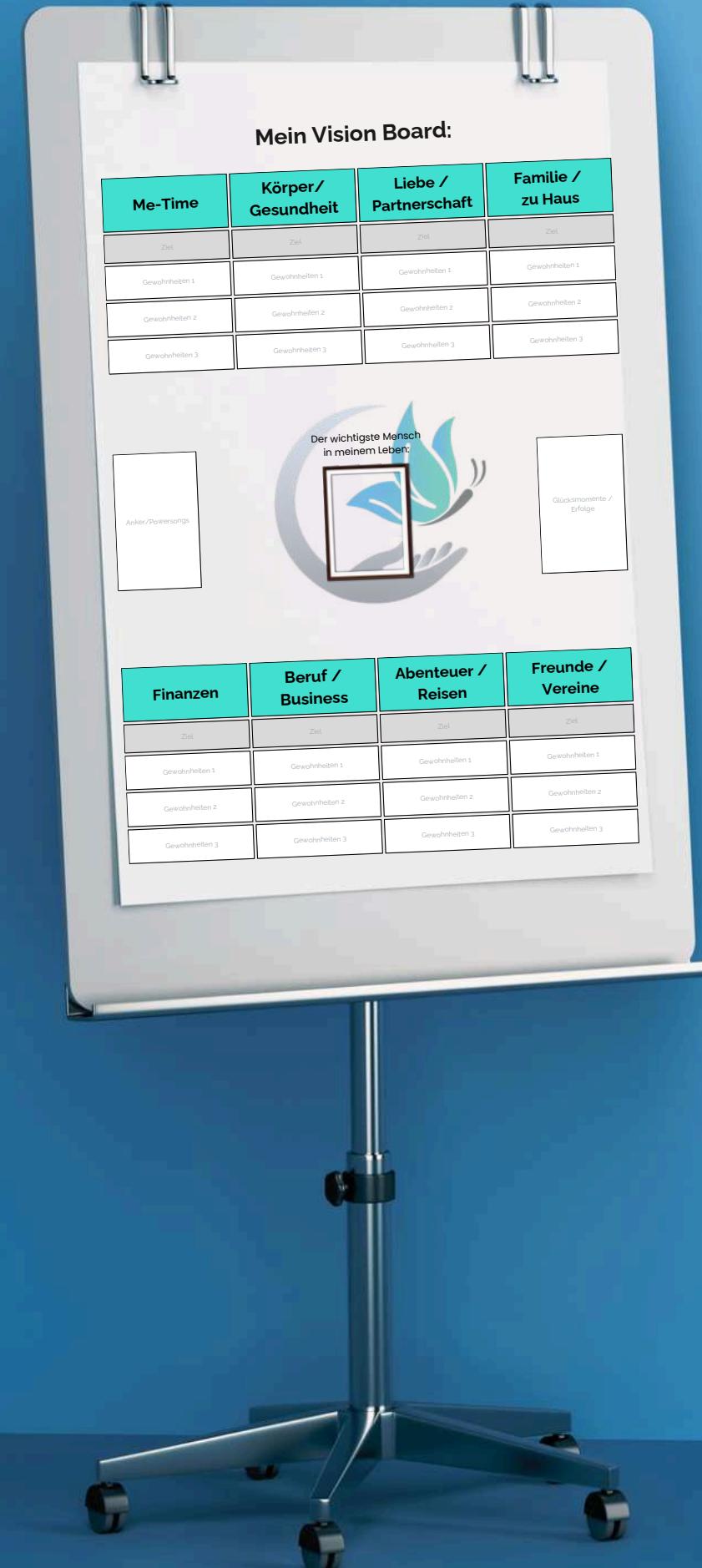


MEINE KEYLEARINGS:









Themen, die meine Coachees bisher gelöst haben:

Meine Gedanken steuern		Sich wieder finden		
		Sichtbar werden		Sich abgrenzen können
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen	Zeitstress	Gedankenkarussell stoppen	Entscheidungen klar treffen können	Ressourcen wie Mut, Ehrgeiz etc. wieder aktivieren
Trigger am Telefon		Frieden mit der Vergangenheit schließen	Überzeugen	
Unsicherheit beim Reden vor anderen Menschen		Kommunizieren, dass mein Gegenüber mich versteht	Erfolge genießen können	Freude am Arbeiten wieder in den Vordergrund holen
Positiv in den Tag starten		Handykonsum einschränken	Anspannungen loslassen	Menschen ziehen lassen
Lebensfreude wiederfinden		Sich selbst wieder lieben können	Perspektivwechsel	Gespräche ruhiger und zielführender führen
Klarheit, was will ich?	Fokus halten	nach vorne schauen	Kritische Gespräche gelassen führen	Überforderungen los werden
Eigene Gefühle regulieren können				Gefühle wahrnehmen
Gefühle regulieren		Den eigenen Zustand verändern	Pausen schaffen ME-Time einführen	Energie voller durch den Tag kommen
			Mitarbeitergespräche authentisch und in Ruhe führen	Körperliche Symptome verändern





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

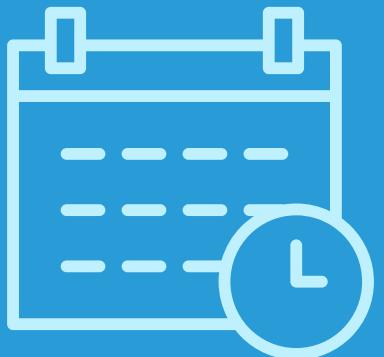
- ▶ Sicheres **Auftreten, Selbstvertrauen** steigern
- ▶ Im Innen Aufräumen (Trigger lösen), um **befreiter** zu leben
- ▶ gehirngerechte **Kommunikation** erlernen, **Rhetorik**
- ▶ **Authentisch** wirken, als "liebevoller Erwachsener"
- ▶ Im **Hier & Jetzt** Leben

--> 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**

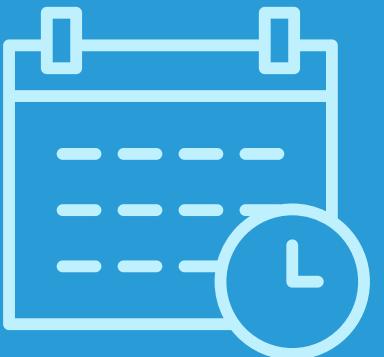


REGULÄR: € 2.799,-
Bonus: Eine 1:1 mit mir on
top gratis dazu!



MINDPOWER CORE

DAS ANGEBOT



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



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

FÜR NUR
€ 1.999,-

Mit dem Code
MPC



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?

Meine Gedanken steuern		Sich wieder finden		
		Sichtbar werden		Sich abgrenzen können
Eigene Bedürfnisse wahrnehmen	Zeitstress	Gedankenkarussell stoppen	Frieden mit der Vergangenheit schließen	Entscheidungen klar treffen können
Trigger am Telefon		Kommunizieren, dass mein Gegenüber mich versteht		Überzeugen
Unsicherheit beim Reden vor anderen Menschen			Handykonsum einschränken	Erfolge genießen können
Positiv in den Tag starten				Freude am Arbeiten wieder in den Vordergrund holen
Lebensfreude wiederfinden			Sich selbst wieder lieben können	Menschen ziehen lassen
Klarheit, was will ich?	Fokus halten		nach vorne schauen	Perspektivwechsel
Eigene Gefühle regulieren können			Kritische Gespräche gelassen führen	Überforderungen los werden
Gefühle regulieren				Gefühle wahrnehmen
			Pausen schaffen ME-Time einführen	Energie voller durch den Tag kommen
			Mitarbeitergespräche authentisch und in Ruhe führen	Körperliche Symptome verändern





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



Diamond 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!



PLATZ FÜR NOTIZEN

Don't think outside the box – think like there is no box!



PLATZ FÜR NOTIZEN

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

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

