SICHTBAR SYMPATHISCH SELBSTBEWUSST

Das Workbook

ZUM KURS

Hallo Du!

Wie schön. dich hier dabei zu haben.

Dieser Kurs wird dein Leben verändern. Ich weiß, du denkst, das sagen alle über ihre Produkte, aber ich bin mir mit jeder Faser meines Körpers sicher:

Wenn du die Übungen machst und dich an meine Worte hältst, dann wird sich dein Leben um 180 Grad wenden. Und zwar zum Positiven. Versprochen! **Eine kleine Bitte habe ich allerdings noch an dich:**

Bitte lass dir für die Übungen die Zeit, die du brauchst.

Lass dich nicht von der Aufteilung in Tagen unter Druck setzen.

Jeder macht die Übungen in seinem eigenen Tempo.

Aber bitte gehe **NICHT** zur nächsten Übung, wenn du die vorherige Übung noch nicht gemacht hast.

Nutze die Notizseiten gerne für deine zusätzlichen Notizen.

Alles, was du aufschreibst, bleibt am Ende länger im Gedächtnis :)

Platz für deine Notizen

Was möchtest du erreichen?

Dein Ziel

Deine heutige Aufgabe

Was bist du bereit zu tun, um dein Ziel zu erreichen?
Warum willst du es erreichen?
Und was würde passieren, wenn du dich nicht an deine Worte hältst?

Dein Commitment

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

1. Nimm ein Video von dir auf. Geh einfach auf dein Handy zu und versuche, dich nicht zu verstellen, oder lass dich von jemandem filmen.
2. Mach ein Selfie von dir – genau so, wie du in diesem Moment aussiehst, ohne dich zu verstellen.

Dein Bestandsaufnahme

Welchen Eindruck machst du auf dich selbst, wenn du gehst?

Welchen Eindruck machst du auf dich selbst, wenn du dein Selfie ansiehst?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Du übst deinen Gang vor dem Spiegel.
Dann gehst du auf die Straße und übst deinen Gang.
In der Praxis, wenn dich die Menschen ansehen, lächelst du.

Dein Gang

Welche eine Sache willst du heute verbessern?

Welche Reaktionen hast du von Außen wahrgenommen?

Hast du einen Menschen angelächelt? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Platz für deine Notizen

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Du möchtest heute deine Mitmenschen mit deiner hohen positiven Energie anstecken.
Setz dir einen Timer / Anker und sei "besser als gut"

Deine hohe positive Energie

Welchen Menschen willst du heute mit deiner positiven Energie anstecken?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute üben wir Blickkontakt. Such dir eine Situation oder Location wo du viele Menschen sehen wirst. (Bahn/Cafe...) Stell dir vor die Menschen würden alle zu deiner Familie gehören. Wenn du es spürst, stell Blickkontakt her.

Dein Blickkontakt

Wo und wann möchtest du Blickkontakt üben?

Setz dir einen Timer/Anker, um die Übung wirklich auszuführen.

Wie hat es sich angefühlt, den Blickkontakt herzustellen? Konntest du vielleicht sogar ein Gespräch beginnen?

Ist dir aufgefallen, dass du aufmerksamer deinen Mitmenschen gegenüber geworden bist?

Tag 6 - Erster Eindruck

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

**Heute möchtest du mehr Berührungen einsetzen,
um sofort mehr Vertrauen aufzubauen.
Denke an die Grenzen, aber fühle dich dabei wohl.
Fang mit kleinen Schritten an – ein High Five reicht für den Anfang.**

Berührungen

Welche Person möchtest du gerne mehr berühren?

Setz dir einen Timer/Anker, um die Übung wirklich auszuführen.

Wie hat es sich angefühlt, mehr Berührungen einzusetzen?

Welche Reaktionen hast du von deinen Mitmenschen erhalten?

Tag 7 - Erster Eindruck

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du deine Zauberformel - deine
Verkörperung für Selbstbewusstsein auf Knopfdruck
Außerdem startest du mit den Satzergänzungsübungen

Deine Zauberformel

In welcher Situation hast du dich extrem selbstbewusst gefühlt?

Welche Körpersprache hattest du in diesem Moment?

Welcher Satz beschreibt dieses Gefühl am besten?

Zu welcher Zeit willst du sie durchführen? Hast du dir Zeit in deinem Kalender dafür geblockt?

Vor der Zauberformel fühlte ich mich:

Nach der Zauberformel fühlte ich mich:

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Bewusst leben heißt für mich,...

Wenn ich meinen Beschäftigungen heute 5% mehr Bewusstheit entgegenbringe,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich heute mehr darauf achte, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe...

Wenn ich meinen wichtigsten Beziehungen 5% mehr Bewusstheit entgegenbringe...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich mich fühlen würde, wenn ich bewusster lebte,...

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du Menschen nicht mehr nach ihrer Rolle in der Gesellschaft zu behandeln, sondern einfach als gleichwertige Menschen auf Augenhöhe.
Vergiss die Satzergänzungsübungen nicht

Kommunizieren auf Augenhöhe

Welchen Menschen möchtest du heute nicht mehr nach seiner/ihrer Rolle in der Gesellschaft behandeln?

Hast du dir einen Timer gestellt? Oder einen Anker gesetzt, um die Aufgabe wirklich durchzuführen?

Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie waren die Reaktionen?

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Selbstannahme heißt für mich...

Wenn ich meine Gefühle bereitwilliger akzeptiere...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich bereit bin, meine guten Seiten und meine Schwächen realistisch zu nehmen,...

Wenn ich bereitwilliger meine Ängste akzeptiere,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich mir die Konsequenzen vor Augen halte, die sich daraus ergeben,

dass ich mich nicht selbst annehme,...

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute machst du dir deine Stärken und Schwächen bewusst. Anstatt dich nur zu fragen, was du gut kannst, versuch es mal mit diesen Fragen.

Deine Stärken und Schwächen

Für was bekommst du regelmäßig Komplimente?

Durch welche Tätigkeiten gerätst du regelmäßig in den Flow?

Worum wirst du regelmäßig um Hilfe gebeten?

Deine heutige Aufgabe

Das Ziel hier ist es, dass du dich nie wieder unterlegen oder überlegen fühlst. Wenn du deine Top 3 der Stärken und Schwächen kennst, dann wirst du mit jedem Menschen auf Augenhöhe kommunizieren können. Vergiss die Satzergänzungsübungen nicht.

Deine Stärken und Schwächen

Beschreibe 5-10 Erfolgserlebnisse:

Welche Stärken hast du genutzt, um diese Erlebnisse zu meistern?

Deine Top 3 Stärken:

3 Dinge, die genauso gut kannst, wie der Durchschnitt:

Deine Top 3 Schwächen:

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Eigenverantwortlich leben heißt für mich...

Ich mache mich selbst hilflos, wenn ich ...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

An mich selbst zu denken bedeutet für mich...

Wenn mein Leben mir gehört,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn irgendetwas von dem was ich gerade geschrieben habe wahr wäre...

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute schreibst du dir sechs Situationen oder Erlebnisse auf, bei denen du schon immer mehr Mut beweisen wolltest. Erstelle sechs kleine Zettel, ziehe einen davon und nimm dir vor, diese Situation in den nächsten sieben Tagen anzugehen und deinen Mut zu beweisen. Vergiss dabei nicht die Satzergänzungsübungen.

Dein Mut

Was stand auf deinem Zettel drauf? Welche Situation wirst du meistern? Denk daran nur Dinge aufzuschreiben, die du dann auch bereit bist umzusetzen!

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Selbstbehauptung heißt für mich,...

Wenn ich mich heute 5% mehr selbst behaupten würde,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich bereit wäre, ja zu sagen, wenn ich ja sagen möchte, und nein zu sagen, wenn ich nein sagen möchte, ...

Wenn ich bereit wäre, meine Gedanken und Meinungen häufiger zu äußern,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn irgendetwas von dem was ich gerade geschrieben habe, wahr ist, wäre es hilfreich, wenn ich ...

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich meinen Werten treu bleibe, die ich wirklich für richtig halte,...

Wenn ich verberge, wer ich wirklich bin,...

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich 5% mehr Bewusstsein in meine Ziele gebe

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich mich fühlen würde, wenn ich mutiger lebte

Deine heutige Aufgabe

Bitte denke daran, bei den Satzanfängen nicht nur mit ein oder zwei Worten zu antworten, sondern vollständige Sätze zu formulieren. Beispiel: Anstatt "Ich wäre glücklicher..." schreibe, was du konkret tun würdest: "Ich würde meinen Mut zusammennehmen und dieses unangenehme Gespräch führen."

Deine Satzergänzungen

Wenn ich keine Angst vor dem Scheitern hätte,...

Deine heutige Aufgabe

**Jetzt geht es darum Muster in deinen Satzstämmenn zu erkennen.
Du wirst DIE Aufgabe herausfinden, die dir sofort ein höheres Selbstwertgefühl verschafft.**

Dein Selbstwertgefühl

Geh deine Sätze von heute und der letzten 4 Tage durch - welche Themen sind immer wieder aufgetaucht?

Wie halten dich diese Themen, Dinge, Aktivitäten zurück/ wie blockieren sie dein Selbstwertgefühl?

Welche eine Sache wirst du tun, die dein Selbstwertgefühl nach oben katapultieren würde? Was würde dein inneres Selbstbewusstsein erhöhen, völlig egal wie die Situation ausgehen würde?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

**Heute möchten wir üben, intuitiver zu sprechen.
Das, was dir auf der Zunge liegt. Damit du wieder anfängst, selbstsicher deine Meinung nach außen zu tragen.**

Dein intuitives Sprechen

Zu wem willst du heute einen Satz mehr als normalweise sagen?

Hast du dir einen Timer gestellt/ Anker gesetzt?

Wie hat es sich angefühlt das zu sagen, was du gedacht hast?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute rufst du jemanden an, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast und wirst der/die beste Zuhörer/inn sein.

Aufmerksam Zuhören

Mit wem möchtest du heute sprechen?

Hast du dir einen Timer gestellt/ Anker gesetzt?

Wie leicht ist dir das Zuhören gefallen?

Konntest du an das Gesagte deines Gegenübers anknüpfen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute wollen wir deine Werte herausfinden. Das, was dich im Innern ausmacht! Das woran du glaubst und an was du dich im Leben halten möchtest.

Deine Werte

Hast du eine Google Suche durchgeführt? Schreib dir bitte 20 Werte raus, die auf dich zutreffen (Markiere farblich die 10 wichtigsten)

Welche sind deine 10 wichtigsten Werte? Bitte aufschreiben und dann die 5 wichtigsten für dich markieren

Welche sind deine 5 wichtigsten Werte? Markiere bitte aus diesen 5 deine TOP 3 Werte

Deine heutige Aufgabe

Heute wollen wir deine Werte herausfinden. Das, was dich im Innern ausmacht! Das woran du glaubst und an was du dich im Leben halten möchtest.

Deine Werte

Warum sind diese Werte für dich so wichtig?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute wollen wir deine Werte herausfinden. Das, was dich im Innern ausmacht! Das woran du glaubst und an was du dich im Leben halten möchtest.

Deine Werte - 2

Beschreibe bitte 3 Situationen aus deinem Leben, die zeigen, warum dir diese Werte so wichtig sind. (Beispiele findest du im Aufgabenvideo)

Welche Sätze könntest du zu deinem Gegenüber sagen, damit du Interesse weckst und er/sie mehr Fragen stellt, sodass ihr über eure Werte sprechen könnt? (Beispiel im Aufgabenvideo)

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute wirst du eine fremde Person ansprechen. Nimm dir vor, einen Satz mehr zu sagen, als du es normalerweise tun würdest. Das kann ein Kompliment sein, oder auch nur eine Frage.

Sprich mit einem Fremden

Hast du dir überlegt, wie du heute jemanden ansprechen möchtest?

Hast du dir einen Timer gestellt/Anker gesetzt?

Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hast du umgesetzt?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

**Was sind die Fragen, vor denen du Angst hast, das man sie dir stellen könnte?
In welchen Bereichen benötigst du mehr Selbstsicherheit?**

Fragen, die dir Angst machen

In welchen Bereichen benötigst du mehr Selbstsicherheit? (Dating, Vorstellungsgespräche, Präsentationen?)

Was sind die Fragen, vor denen du Angst hast, das man sie dir stellen könnte? (Schreib sie für alle Bereiche auf)

Deine heutige Aufgabe

**Was sind die Fragen, vor denen du Angst hast, das man sie dir stellen könnte?
In welchen Bereichen benötigst du mehr Selbstsicherheit?**

Fragen, die dir Angst machen

IJetzt beantworte alle Fragen für dich, bis du mit deiner Antwort zufrieden bist.

Wann willst du deine Antworten üben? (Spiegel, Video...) Setzt dir einen Timer

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute machen wir eine Visualisierung für mehr Erfolg in einer für dich wichtigen Situation.

Deine Visualisierung

Denk an eine dir bevorstehende Situation, in der du sehr selbstbewusst auftreten möchtest. Beschreibe alles, die Zeit, die Menschen, der Ort Bitte berücksichtige auch die Gerüche, Geräusche und alles was du fühlen und sehen kannst.

Was wäre das beste Ergebnis für diese Situation für dich?

Wie würdest du dich fühlen, wenn du dein Ziel erreichst?

Deine heutige Aufgabe

Heute machen wir eine Visualisierung für mehr Erfolg in einer für dich wichtigen Situation.

Deine Visualisierung

Was wären mögliche Hindernisse, die auf dem Weg zu deinem Ziel auftauchen könnten?

Nutze die oben beschriebenen Infos, um deine eigene Story zu schreiben und benutz meine Visualisierung oder deine eigene

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute erstellst du dir deine eigene Playlist mit Songs für mehr Selbstvertrauen, positiver Energie etc.. Und du überlegst dir wie dein idealer Tag vor einem wichtigen Gespräch aussehen könnte.

Deine Playlist

Für welche Stimmungen möchtest du dir Songs aussuchen?

Welche Songs hast du dir ausgesucht?

Wann willst du das erste mal deinen Song nutzen, um dich selbst-bewusster/ positiver zu fühlen?

Deine heutige Aufgabe

Heute erstellst du dir deine eigene Playlist mit Songs für mehr Selbstvertrauen, positiver Energie etc.. Und du überlegst dir wie dein idealer Tag vor einem wichtigen Gespräch aussehen könnte.

Dein idealer Tag

Welche Situation steht dir kurz bevor, auf die du dich vorbereiten möchtest?

Wie würde dein idealer Tag aussehen/ Was möchtest du vor der Situation tun, um selbstsicher & gelassen da rein zu gehen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

**Heute findest du deinen blinden Fleck heraus.
Bitte bearbeite diesen Zettel erst nachdem du
dein Video aufgenommen hast. Notiere bitte danach deine Beobachtungen**

Dein blinder Fleck

Hast du dein Video aufgenommen?

Was fällt dir auf? Gibt es Gestiken und anderes, welche du noch nie bemerkt hast?

Welche eine Sache möchtest du verbessern?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Nimm dir mal einen Moment Zeit und denke darüber nach, was anders wäre, wenn du dein bestmögliches Leben leben würdest. Und dann schreibe all deine Gedanken hier auf. Die Sätze müssen nicht perfekt klingen, es geht hier darum deine Gedanken aufzuschreiben.

Dein bestmögliches Leben

"Wie wäre mein Leben, wenn es so richtig wunderbar ist?" (Wenn dir das schwer fällt, dreh den Spieß um und schreibe alles auf, was dir gerade nicht (mehr) an deinem Leben gefällt; Und dann drehe diese Dinge um, um zu beantworten, wie dein Leben wäre, wenn es richtig toll ist. Hier ein Beispiel, damit es verständlicher wird.

Negativ: "Ich mache zu wenig Sport und fühle mich dadurch schwach und unattraktiv."

Positiv: "Ich treibe regelmäßig Sport und fühle mich dadurch attraktiv und stark."

Deine heutige Aufgabe

Nimm dir mal einen Moment Zeit und denke darüber nach, was anders wäre, wenn du dein bestmögliches Leben leben würdest. Und dann schreibe all deine Gedanken hier auf. Die Sätze müssen nicht perfekt klingen, es geht hier darum deine Gedanken aufzuschreiben.

Dein bestmögliches Leben

Deine heutige Aufgabe

Aus diesen Überlegungen verfasst du jetzt 10 Sätze, die dein wunderbarstes Leben beschreiben. Achte unbedingt auf folgende Regeln: Wichtig ist, dass du DEINEN eigenen Satz formulierst, der zu dir und deinem Leben passt. Nur dann ist es wirkungsvoll.

Dein bestmögliches Leben

Regeln:

Positive Formulierung: Vermeide Verneinungen in deinen Sätzen. Das menschliche Gehirn verarbeitet positive Aussagen besser, da es Schwierigkeiten hat, das Wort "nicht" effektiv zu verarbeiten.

Gegenwartsform verwenden: Formuliere deine Sätze im Präsens. Dies hilft, die Aussagen lebendiger und unmittelbarer wirken zu lassen.

Konkrete Formulierungen: Sei spezifisch in deiner Ausdrucksweise. Vage oder allgemeine Formulierungen können zu Missverständnissen führen oder weniger wirkungsvoll sein.

Erreichbare Vorstellungen: Konzentriere dich auf Aspekte, die du selbst beeinflussen kannst, anstatt auf Wünsche, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.

Zwei Beispielsätze:

“Ich pflege mein inneres Gleichgewicht durch tägliche Meditation und Achtsamkeit, was mir Ruhe und Gelassenheit schenkt.”

„In beruflichen Meetings stehe ich zu meinen Meinungen und Werten und drücke sie selbstbewusst aus.“

Deine heutige Aufgabe

Formuliere jetzt DEINE 10 Sätze, die in dir positive Gefühle auslösen.

Deine 10 Sätze

Deine heutige Aufgabe

Nun geht es darum, dass du dir jeden Abend vor dem Schlafengehen für 20 Minuten einen dieser Sätze vornimmst und versuchst, ihn mit all deinen 5 Sinneskanälen zu erleben. Wenn du nach 10 Tagen mit allen Sätzen durch bist, beginnst du wieder beim ersten Satz

Deine 10 Sätze

Ein Beispiel, damit es klarer wird: Stelle es dir so detailliert wie möglich vor

“In beruflichen Meetings stehe ich zu meinen Meinungen und Werten und drücke sie selbstbewusst aus.“

(SEHEN) Ich sehe, wie ich aufrecht und voller Selbstsicherheit stehe und meine Meinung sage. Mein Chef sieht beeindruckt aus und nickt zustimmend. Meine Kollegen lächeln mich an und bestärken mich.

(HÖREN) Ich höre wie meine Stimme klar und ruhig spricht. Sie klingt gelassen und selbstsicher. Ich höre wie mein Chef zustimmend “mhh”. summt.

(RIECHEN) Ich rieche den Kaffeeduft im Raum und den Geruch von frisch gedrucktem Papier. Auch das Parfüm meines Chefs neben mir.

(SCHMECKEN) Ich schmecke noch den Rest des Traubenzuckers, den ich gegessen habe, um mehr Energie zu bekommen.

(FÜHLEN) Ich fühle wie gut meine Kleidung sitzt und wie weich sich der Blazer anfühlt, den ich trage.

Deine heutige Aufgabe

Starte jetzt mit deinem ersten Satz. Stelle dir einen Timer auf 20 Minuten und versuche dich nacheinander durch die 5 Sinneskanäle hineinzuversetzen. Nach 10 Tagen fängst du von vorne an. Versuche sie mindestens für 2 Monate durchzuführen und zu einer Routine werden zu lassen.

Deine 10 Sätze

Welchen Satz hast du dir als erstes vorgenommen?

Was siehst du, wenn du an diesen Satz denkst? (SEHEN)

Was hörst du? (HÖREN) Was riechst du? (RIECHEN)

Was schmeckst du? (SCHMECKEN) Was fühlst du? (TASTEN)

Setz dir jetzt einen Timer auf 20 Minuten und führe die Übung durch.

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute schreibst du einen Liebesbrief an dich selbst und erfährst, warum du die verdammt coolste Frau auf diesem Planeten bist! Such dir ein motivierendes Lied, welches du beim Vorlesen hören möchtest.

Dein Liebesbrief

Platz für deine Notizen

Checkliste

Die 5 Merkmale einer natürlich autoritären Körpersprache

Dein autoritäre Körpersprache

- Zielgerichteter Gang
- Aufrechte & offene Körperhaltung
- Raum einnehmen - weit gestikulieren
- Ruhige und gelassene Bewegungen
- Blickkontakt

Deine heutige Aufgabe

**Du suchst dir eines der 5 Merkmale einer natürlich autoritären Körpersprache aus.
Heute versuchst du dich in diesem Bereich zu verbessern.**

Dein autoritäre Körpersprache

Welchen Aspekt hast du dir ausgesucht?

Setz dir einen Timer/Anker, um die Übung wirklich auszuführen.

Wie lief die Übung? Was war gut? Was war schwer? Wie hast du dich gefühlt?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du mit deiner Stimme mehr Macht auszustrahlen. Dazu nimmst du dich bitte als Sprachnachricht auf und hörst dir deine Stimme an.

Deine autoritäre Stimme

Welche Sätze möchtest du stärker klingen lassen?

Hast du sie als Sprachnachricht aufgenommen und dir angehört?

Welche Unterschiede sind dir aufgefallen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du dich in Powertalking und versuchst Füllwörter zu vermeiden.

Powertalking

Auf welche unnötigen Wörter möchest du in Zukunft verzichten?

Setz dir einen Timer/Anker, um die Übung wirklich auszuführen.

Wie willst du dich "bestrafen", wenn du dein Wort doch benutzt?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du dich in Nein sagen. Du suchst dir eine Situation, wo du sonst immer Ja sagst, obwohl du Nein sagen möchtest. Und sagst heute wirklich Nein.

Nein sagen

Welche Situation hast du dir ausgesucht?

Was möchtest du ganz genau sagen? (Dein Nein-Satz)

Wie hat es sich angefühlt endlich einmal Nein zu sagen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute wirst du üben dich nicht unterbrechen zu lassen.

Nicht unterbrechen lassen

Welche Person unterbricht dich ständig?

Was willst du tun, um dich dieser Person auszusetzen?

Wie hat es sich angefühlt sich nicht unterbrechen zu lassen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute setzt du dich im Meeting mal woanders hin und nutzt die Technik des Zustimmend. Du musst noch nicht die Flagge machen. Schau einfach, wie die anderen reagieren, wenn du einfach etwas mehr ins Blickfeld rückst. Und dann kannst du dich immer weiter vorarbeiten.

Im Meeting gehört werden

Wo sitzt du normalerweise und wo möchtest du dich heute hinsetzen?

Was ist dein Ziel? Anderer Sitzplatz, mehr Blickkontakt, Nicken oder doch schon die Flagge?

Wie hat es sich angefühlt sich nicht unterbrechen zu lassen?

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Schreibe dir deine "Nachteile, die andere dir vorwerfen könnten" auf und schreibe sie in Vorteile um. Warum macht dich das erst Recht zur geeigneten Kandidatin? Warum bist du jetzt die noch bessere Angestellte?

Auftreten im Vorstellungsgespräch

Welche Bedenken hast du, was könnte man dir in deinen Augen vorwerfen?

Jetzt schreib deine "Nachteile" in Vorteile um!

Beispiel: Negativ: Als MAMA weißt du nicht mehr wie man mit Menschen umgeht. Positiv: Besonders als Mama bin ich sehr empathisch und kann meine Mitmenschen noch mehr verstehen und mit ihnen umgehen.

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du die Marilyn Visualisierung. Du schreibst dir eine Situation auf, bei der du regelmäßig Rot wirst. Bitte such dir eine aus, die deine Komfortzone erweitert, aber nicht sprengt. Und dann übst du die Visualisierung der Akzeptanz/Wertschätzung.

Die Marilyn Visualisierung

Welche Situation lässt dich regelmäßig Rot werden?

Wann möchtest du die Visualisierung zu Hause üben? Denk daran sie so detailliert wie möglich zu erleben. (Schau dazu gerne nochmal das Video der 10-Satz Technik an - in Modul 5 Tag 2)

Wann möchtest du in die Situation gehen und die Visualisierung in der Praxis testen?

Deine heutige Aufgabe

Heute übst du die Marilyn Visualisierung. Du schreibst dir eine Situation auf, bei der du regelmäßig Rot wirst. Bitte such dir eine aus, die deine Komfortzone erweitert, aber nicht sprengt. Und dann übst du die Visualisierung der Akzeptanz/Wertschätzung.

Die Marilyn Visualisierung

Hier hast du Platz, um dir Details für deine Visualisierung zu notieren.

Platz für deine Notizen

Deine heutige Aufgabe

Gehe deinen Arbeitsalltag der letzten 2-4 Wochen durch. Überlege, wann du auf einen "schwierigen" Menschen gestoßen bist.

"Schwierige Personen"

Wann bist du in eine Situation mit einer "schwierigen Person" geraten?

Bist du neutral in die Situation gegangen oder hattest du evtl. Vorurteile?

Was für einen Typ Mensch hattest du in der Situation vor dir? Was hat sich an der Person schwierig angefühlt? Die Dominanz? Das Nörgeln?

Deine heutige Aufgabe

Gehe deinen Arbeitsalltag der letzten 2-4 Wochen durch. Überlege, wann du auf einen "schwierigen" Menschen gestoßen bist.

"Schwierige Personen"

Wie möchtest du in Zukunft in genau diesen Situationen reagieren?

(wertschätzend und respektvoll und in Hinblick auf die Persönlichkeit der "schwierigen" Person.)

Name:

KAISERIN

des Charismas