

Arbeitsblätter und Ergänzungsmaterial zum Buch



Als Ergänzung zu den Gedanken und Übungen im Buch haben wir dir hier ein paar Übungen zusammengestellt. Viel Freude beim Bearbeiten wünschen dir

Sandra Dundler & Alexandra Hagemann

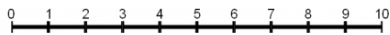
LEBE DEINE STÄRKEN, SPÜRE DEN ERFOLG!

Kapitel 1.1 – In die Wirkung kommen: Standortbestimmung (S. 11):

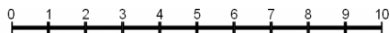
Der Status meiner Lebensbereiche

Der erste Schritt auf Deinem Weg ist es, deinen Status quo herauszufinden. Wo stehst du gerade? Was möchtest du verändern? Dazu bewerte verschiedene Lebensbereiche nach deiner Zufriedenheit. Dabei steht die 1 für „ich bin überhaupt nicht damit zufrieden und 10 für „ich bin total damit zufrieden:

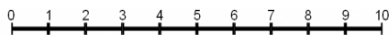
Gesundheit:



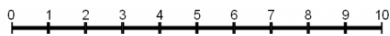
Beruf/Karriere:



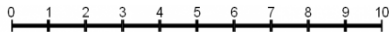
Finanzen/Wohlstand



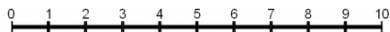
Persönliche Entwicklung/Selbstverwirklichung



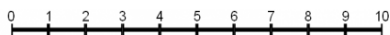
Soziales Engagement



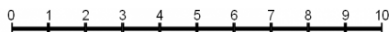
Freizeitgestaltung



Glauben/Spiritualität



Zwischenmenschliche Beziehungen



Sollte dir ein Bereich fehlen, oder dir der ein oder andere Bereich nichts bedeuten, dann tausche die Begriffe aus.

Was fällt dir auf? Wo möchtest du etwas verändern?

Kapitel 1.1 – In die Wirkung kommen: Vom Standort zum Ziel (S. 12):

Meine persönliche SWOT-Analyse

Diese Methode hilft dir dabei, dich selbst zu reflektieren, die eigene Situation besser zu verstehen und strategisch über die persönliche Entwicklung nachzudenken.

Stärken (S) – Was kann ich gut?

Ziel: Erkenne deine persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Talente.

Fragen:

- Welche Fähigkeiten oder Kompetenzen bringe ich mit?
- Welche Ressourcen (z. B. Wissen, Beziehungen, materielle Dinge) stehen mir zur Verfügung?
- Was fällt mir leicht oder worin werde ich von anderen unterstützt oder bewundert?

Schwächen (W) – Wo habe ich Defizite?

Ziel: Erkenne deine Bereiche, in denen du dich verbessern kannst.

Fragen:

- Welche Fähigkeiten fehlen mir noch, um meine Ziele zu erreichen?
- Wo stoße ich immer wieder auf Schwierigkeiten oder Hindernisse?
- Welche Situationen meide ich aus Unsicherheit oder Angst?

Chancen (O) – Welche Möglichkeiten stehen mir offen?

Ziel: Erkenne externe Chancen und positive Entwicklungen in deinem Umfeld, die dir helfen können.

Fragen:

- Welche neuen Möglichkeiten bieten sich mir aktuell (z. B. beruflich, sozial)?
- Welche Netzwerke oder Ressourcen kann ich nutzen?
- Welche Trends oder Entwicklungen könnten mir zu Gute kommen?

Risiken (T) – Welche Gefahren gibt es?

Ziel: Erkenne externe Risiken, die dich behindern oder deinen Fortschritt gefährden könnten.

Fragen:

- Welche Herausforderungen oder Hindernisse sehe ich auf mich zukommen?
- Gibt es Menschen oder Umstände, die mich blockieren könnten?
- Was passiert, wenn ich mich nicht weiterentwickle oder meine Schwächen nicht verbessere?

Durch diese Methode gewinnst du Klarheit über deine aktuelle Position und erkennst sowohl Potenziale als auch Hindernisse.

Zusatzmaterial 30 Minuten Empowerment, Gabal Verlag, Sandra Dundler & Alexandra Hagemann

Kapitel 1.3 – Warum Empowerment eine Zukunftskompetenz ist (S. 20):

Lebens- und Berufsgestaltung

Wirf einen wertschätzenden Blick auf deine Woche. Nimm dir am Ende der Woche bewusst Zeit, um das Notierte zu reflektieren. Wo möchtest du etwas verändern?

	Freude hat mir bereitet ...	Ich konnte meine Stärken einsetzen, als ...	Gut in Kontakt war ich mit ...	Sinn/Bedeutsamkeit habe ich empfunden bei ...	(Zwischen-/Etappen-) Erfolge waren ...	Meine (körperliche/geistige/seelische) Gesundheit gestärkt hat ...
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Kapitel 3.1 – Flow: Lust statt Frust (S. 50)

Flow-Bedingungen im Alltag schaffen

Denke an eine Tätigkeit, die du häufig machst und bei der du mehr Flow erleben möchtest. Es kann eine Arbeitstätigkeit, eine kreative Aufgabe oder auch eine Routine wie Hausarbeit sein.

Reflektiere deine aktuellen Gefühle und beantworte kurz und prägnant folgende Fragen:

- Fühlst du dich in der Situation eher gestresst oder gelangweilt?
(Zu viel Stress oder Langeweile verhindern Flow.)
- Was lenkt dich in dieser Situation am meisten ab?
(Handy, andere Menschen, Gedanken?)
- Hast du klare Ziele und weißt genau, was du erreichen willst?
(Ohne klare Ziele fehlt die Orientierung für Flow.)

Optimiere die Bedingungen: Um mehr Flow zu erreichen, nimm dir vor, folgende Veränderungen umzusetzen:

- Anforderungsniveau anpassen:
 - Zu leicht? Setze dir eine zusätzliche Herausforderung.
 - Zu schwer? Teile die Aufgabe in machbare Schritte.
- Ablenkungen minimieren: Stelle alle Ablenkungen ab, z.B. schalte Benachrichtigungen aus, schaffe dir einen ruhigen Raum.
- Klare Ziele setzen: Formuliere, was du genau in dieser Sitzung erreichen willst. Ein klares Ziel hilft dir, fokussiert zu bleiben.

Wende diese Optimierungen bei deiner nächsten Tätigkeit an und beobachte, wie sie deine Konzentration und Zufriedenheit beeinflussen.

Was änderst du konkret, um die Chancen für Flow im Arbeitsalltag zu erhöhen?

Kapitel 3.3 – Die Dosis macht das Gift: Meine Krafttankstellen (S. 61)

Übung Energiezufluss/Erholung

Bitte vervollständige diese Sätze:

- Erholung brauche ich besonders, wenn...
- Erholung heißt für mich ...
- Gut entspannen kann ich mich durch...
- Drei Dinge, durch die ich zu neuen Kräften komme...
- Eine Sache, die ich täglich tun könnte, um Energie aufzutanken...
- Wie können mich andere dabei unterstützen?

Hilfreich ist auch zu wissen, woran erkennst du, dass du Energie getankt hast?
Nun überlege dir, was du davon wann in deinen Alltag integrieren wirst. Mach es konkret!

Kapitel 3.4 – Mindset: Glaubenssätze entlarven (S. 66)

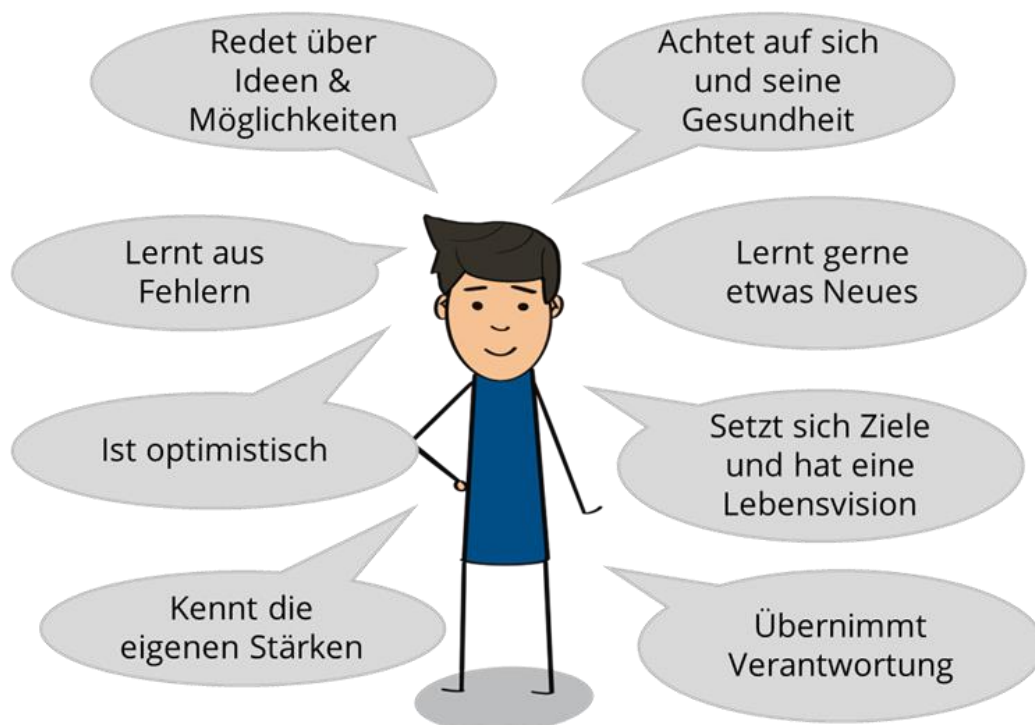
Vom „Jammerer“ zum „Power-Mind“

Es gibt Menschen, die meckern und jammern gefühlt andauernd. Das macht viel mit unserer Ausstrahlung und unserer Zufriedenheit. Du entscheidest, wer du sein möchtest:

Jammerer



Power-Mind



Reflektiere dich und dein Verhalten in verschiedenen Situationen.

Wo findest du dich wieder? Eher beim Jammerer oder beim Power-Mind?

Ist es abhängig vom Kontext?

Was könntest du tun, um schnell vom Jammerer zum Power-Mind zu werden?

Unser Gehirn liebt Routinen – es wird immer wieder versuchen dich abzulenken



Das ist nicht schlimm! Immer wieder neu fokussieren. So wirst du zum Power-Mind.

Übrigens können ganze Teams zu kollektiven Jammerern werden. Auch hier helfen die Reflektion und das Bewusstmachen. Bist du Führungskraft solltest du das visualisieren und thematisieren.

Worüber jammerst du so?

Wer steckt dich mit jammern an?

Wie könntest du es auch formulieren? Oder gar lösen?

Mindset Erweiterung

Viele bleiben ihr ganzes Leben in ihrem vertrauten Umfeld und suchen keine neuen Erfahrungen. So wird es immer schwieriger über den Tellerrand zu schauen. Wenn wir also unser Mindset erweitern wollen, ist es wichtig zu reflektieren. Das geht alleine oder im Team.

7x3 Minuten Timeboxes als Interview-Format, um über den Tellerrand zu schauen

- Es gibt immer einen Interviewer, einen Interviewten und einen oder mehrere Schreiber
- Der/die Schreiber versuchen möglichst im genauen Wortlaut alles wiederzugeben, was der Interviewte sagt.
- Die Aufgabe des Interviewten ist es in den 3 Minuten alle Antworten rauszufeuern
- Regeln:
 - Es geht um freie Assoziation, die niemand kommentieren oder bewerten darf.
 - Schweigepausen sind ausdrücklich erwünscht.
 -

Die Fragen:

- Was hast du noch nie gemacht?
- Warum hast du das noch nie gemacht?
- Was würde passieren, wenn du es tust?
- Was würde dir entgehen, wenn du es nicht tust?
- Wer oder was hindert dich daran?
- Wer oder was lockt dich?
- Was könntest du morgen tun, um den ersten Schritt zu gehen?

Deine Gedanken:

Glaubenssätze mit Affirmationen auflösen



Unser Gehirn nutzt Glaubenssätze wie eine Art Computerprogramm, das automatisch im Hintergrund abläuft. Aus den Glaubenssätzen ergeben sich Verhaltensmuster. Diese wiederholen wir in unterschiedlichen Lebensphasen und -bereichen. In gewissen Lebensphasen können diese auch hilfreich gewesen sein und sind daher gut im Gehirn verankert. Diese Verhaltensmuster werden

bei einem bestimmten Reiz auch heute noch abgerufen, dabei sind wir mittlerweile vielleicht in der Lage ganz anders zu handeln. Und schon stehen wir uns selbst im Weg, dadurch, dass unser Gehirn automatisch für uns handelt.

Glaubenssätze sind die innere Wahrheit, die durch Erfahrungen, Erziehung und Prägung entstanden sind. Negative (oder dysfunktionale) Glaubenssätze können einem zudem das Leben schwer machen. Sie verhindern persönliche Entwicklungen, hemmen vor Aufgaben und neuen Herausforderungen und blockieren uns. Positive Glaubenssätze (auch Affirmationen genannt) hingegen sind hilfreich, unterstützen und ermutigen uns.

Ein paar Beispiele:

- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Diesen Spruch (oder häufig auch Glaubenssatz) kennt jeder. Er kann sowohl positiv sein als auch bis in den Burnout treiben.
- „Der Job ist nichts für mich. Um erfolgreich zu sein, brauche ich ein Studium.“ (Nun, wenn ich daran glaube, ist es vermutlich so. Wir kennen zahlreiche andere Beispiele).
- „Von Nichts kommt Nichts“, „Das Glück ist mit den Tüchtigen“ oder auch „Das Glück ist ein Rindvieh und sucht seines Gleichen“. (In allen Fällen kann Arbeit und Erfolg nicht leicht sein, wenn ich nichts dafür getan habe. Ich bin also immer Opfer, dabei kann auch der Weg zu Erfolg Freude bereiten.)
- „Ich war schon als Kind immer krank.“ (Und warum sollte das im Erwachsenenalter so weiter gehen? Du hast viele Dinge selbst in der Hand).
- „Die war schon immer Unsportlich“. (Das mag ja sein, aber ist es wirklich das richtige Argument dafür, dass ich heute nicht 30 Minuten spazieren gehe? Und aktiv für mich etwas tue? Oder ist es eine Ausrede?).
- „Eigenlob stinkt“. (Hmm, aber wer lobt mich dann? Gehört es zum sich selbst bewusst sein nicht dazu, dass ich auch die positiven Dinge, Entwicklungen und meine Fähigkeiten wahrnehme und mir dafür auch mal gedanklich auf die Schulter klopfe?)

- „Ich kann nicht vor Leuten sprechen“. (Das kannst du schon, aber es stresst dich. Und dann müssen wir lernen damit umzugehen und schauen, was braucht es, damit es entspannter wird. Das Wissen haben wir meistens.)
- „Der Chef hat eh keine Zeit, da brauche ich nicht nachfragen.“ (Das führt dazu, dass wir Dinge erst gar nicht probieren und ansprechen. Müssten wir nicht eher schauen, dass wir einen Termin bekommen, um das Anliegen vorzutragen?)
- „In meinem Alter lernt man sowas nicht mehr“. (Oh oh, sollen wir dazu wirklich etwas schreiben? Also ein gesundes Gehirn kann bis zum Tod lernen, egal wie alt es ist.)
- „Ich kann das eh nicht“. (Ist das wirklich so? Oder ist es bequemer sich dem Thema nicht zu stellen? Meistens können wir es. Und wenn wir es nicht können, dann ist die Frage: Müssen wir es können? Wir können beispielsweise kein Flugzeug fliegen, brauchen wir aber auch nicht. Dann brauche ich mich davon nicht herunterziehen zu lassen.)
- „Iss auf, sonst gibt es morgen kein schönes Wetter“ (noch immer stark verbreitet. Aber wir wissen, es besteht keine Kausalität. Also dürfen wir dafür sorgen, dass es uns gut geht. Und wir dürfen aufhören zu essen, wenn wir satt sind.)

Notiere: Welche Glaubenssätze gibt es in deinem Umfeld oder deiner Familie, die vielleicht gut gemeint sind, aber dich nicht weiterbringen?

Häufig sind uns innere Glaubenssätze nicht bewusst. Deshalb hilft es, sich zunächst im Handeln zu beobachten und diese bewusst zu erkennen.

Beantworte spontan folgende Fragen:

- Mein Vater sagte immer ...
- Meine Mutter sagte häufig ...
- Der Lieblingsspruch meines Opas war ...
- Von meiner Oma hörte ich immer ...
- Eine Lektion, die mein Lieblingslehrer ständig wiederholte ...
- Der wichtigste Satz meiner Kindheit ...
- Eine Lehre, die ich nie vergessen werde ...
- Etwas, das ich nie wahrhaben wollte ...

Und noch ein paar Fragen – bitte auch hier spontan antworten:

- Das Leben ist ...
- Männer sind immer ...
- Frauen sind immer ...
- Geld ist für mich ...
- Ich bin ...
- Ich kann nicht ...
- Ich werde nie ...
- Erfolg bedeutet

Außerdem:

1. Achte ein paar Tage lang ganz gezielt darauf, welche **Verallgemeinerungen** (alle, immer, nie, ...) du verwendest und notiere sie sofort, wenn sie dir auffallen.
2. Frage 3 Personen, die dich gut kennen, welche Glaubenssätze sie bei dir erkennen und beobachten. Beachte dabei aber, dass der andere dich durch seine Brille sieht – das muss nicht mit deiner eigenen Wahrnehmung zusammenpassen – jeder hat seine eigene Wahrheit. Aber es kann dir auch helfen **„blinde Flecken“ aufzudecken**.

Notiere auch diese.

Zum „Schmunzeln“ ein paar gesellschaftliche Glaubenssätze aus der Vergangenheit:

- „Ich glaube an das Pferd, das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung.“
Kaiser Wilhelm II, 1895 bis 1941

- „Der Fernseher wird sich auf dem Markt nicht durchsetzen. Die Menschen werden sehr bald müde sein, jeden Abend auf eine Sperrholzkiste zu starren.“
Darryl F. Zanuck, Chef der Filmgesellschaft 20Th Century-Fox, 1946
- „Es wird noch viele Jahre dauern – und dies nicht zu meinen Lebzeiten – bevor eine Frau britische Premierministerin wird.“
Margarete Thatcher

Welche Aussagen ziehen sich durch dein Leben wie ein roter Faden. Notiere sie.

Nimm dir Zeit, um die beiden Sammlungen genau zu betrachten. Bewerte jede Aussage auf folgende Kriterien:

- Macht der jeweilige Satz aktuell Sinn für dich?
- Dient die Aussage dazu, dir das Leben leichter zu machen?
- Ist der Satz geeignet, dich glücklich und zufrieden zu machen?
- Hilft dir diese Aussage dabei, deine Vision zu verwirklichen?

Alle Glaubenssätze, die diese Kriterien nicht erfüllen, solltest du dir noch näher anschauen.

Wähle aktiv ein Ziel:

Wir werden niemals alle Glaubenssätze in uns aufdecken können. Das wiederum ist nicht schlimm, denn in erster Linie geht es um dysfunktionale oder auch eben sich selbst boykottierende Glaubenssätze. Ein typisches Beispiel aus dem Bereich Empowerment:

„Ich bin zu müde, um jetzt noch gesund zu kochen oder eine runde spazieren zu gehen“.

Wir wissen: Spazieren gehen würde die negativen Botenstoffe im Körper abbauen, den Sauerstofftransport aktivieren und sogar positive Botenstoffe im Körper freisetzen. Dazu muss ich keine 40 Minuten joggen gehen. Auch 10 Minuten spazieren sind hilfreich.

Davon mal abgesehen, dass mein Körper bei gesunder Ernährung weniger Energie aufbringen muss, um noch die Toxine oder auch Massen an Fett und Zucker zu verarbeiten.

Wären wir ehrlich mit uns heißt es: „Ich gönne es mir nicht. Ich bin es mir nicht wert und bleibe auf dem Sofa (nicht gut für die Wirbelsäule...) und stopfe mich voll...“

Dieser Glaubenssatz kann also dysfunktional sein und wir sollten überlegen, ob wir ihn behalten wollen. Am Ende treffen wir die Entscheidung. **Wir sind wirksam!** Und vielleicht heißt es bald: „Ich gönne mir einen Spaziergang, das habe ich verdient.“

Bitte sei mit dir selbst geduldig und erwarte nicht, dass Überzeugungen, die du seit Jahrzehnten verankert hast, innerhalb von 2 Wochen verschwinden. Beginne mit den Glaubenssätzen, die (negativen) Einfluss auf die 1 oder 2 Lebensbereiche oder dein aktuelles Ziel haben, die du dir in der ersten Woche bei deinem Lebensbaum vorgenommen hast.

Werde zum Beobachter. Beobachte DICH, beobachte dein Verhalten und hinterfrage die Muster.

Beginne nun damit, Glaubenssätze ungezwungen zu hinterfragen. Achtung: „Hinterfragen“ heißt nicht gleich „aufgeben“. Viele unserer Glaubenssätze erfüllen eine wichtige Funktion und es tut uns nicht gut, sie einfach aufzugeben. Immerhin können Glaubenssätze auch hilfreich sein oder für etwas gut gewesen sein.

Der Ansatz des Hinterfragens ist ein viel sanfterer.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Was könnte eine andere Meinung dazu sein?
- Wie könnte eine Situation aussehen, in der das nicht zutrifft?
- Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil diese Ansicht anfühlen und was würde ich dann denken?
- Wie könnte jemand das Ganze sehen, der von der anderen Seite der Erde kommt?
- Wie könnte ich das vielleicht in 20 Jahren sehen?

Hast du mal wieder einen Beweis dafür gefunden, dass Dein Glaubenssatz WAHR ist?

Dann frage dich:

- „Inwiefern habe ich dazu beigetragen, dass sich die Situation so entwickelt hat?“
- „Wie hätte ich mich anders verhalten können?“
- „Welche Signale habe ich ausgesendet?“
- „Weiß ich das, oder INTERPRETIERE ich nur?“
- „Könnte es noch eine andere Wahrheit/Sichtweise geben?“

Und dann formuliere für dich einen neuen Glaubenssatz – natürlich nach den Kriterien auf Seite 5. Schreibe ihn dir auf – halte ihn dir immer vor Augen – „rede ihn dir ein“.

Definiere ein Ziel:

Schau genau hin und überlege dir: Was möchte ich aktiv angehen. Das kann schon damit anfangen, bewusster zu trinken oder eine Aufgabe zu erledigen. Habe ich gespeichert „2-3 Liter Wasser kann ich niemals trinken, das bekomme ich nicht runter“, wird es schwerer fallen. Gleiches gilt für Aufgaben, die ich angeblich nicht kann.

Kann ich nicht, oder will nicht? Und was will ich dann?

Schreibe dir ein Ziel auf um gezielt herauszufinden, was dir im Weg steht:

Festige deine neuen Vorsätze und Gedanken mittels Affirmationen:

Zwar möchten viele Menschen gerne alles verstehen, wissen woher solche dysfunktionalen Glaubenssätze kommen, um sie zu verändern. Manches Mal wird uns dies jedoch nicht gelingen.

Letzten Endes müssen wir auch nicht immer wissen, woher etwas kommt.

Wichtig ist: Wir müssen wissen, wohin wir wollen!

Schaffe dir ein Mantra!

Unser Gehirn arbeitet nach Mustern. Wenn wir also ein neues Ziel haben, sollten wir dieses Ziel kontinuierlich wiederholen. Nur so verankert es sich in unserem Gehirn und kann zukünftig unsere Wahrnehmung und unser Verhalten beeinflussen. Dies nennt man auch Affirmationen und auch diese finden wir im Alltag immer wieder.

- „Ich schaffe das“ (Wobei wir empfehlen, noch hinzuzufügen, was geschafft wird.)
- Yes we can (Dieser Wahlspruch von Obama hat ein ganzes Land in Bewegung versetzt.)
- „Ich kann Buchhaltung...“

Affirmation für Profis 😊

„Wer bin ich und wie viele?“ Dieser Frage ist noch keiner auf den Grund gekommen. Allerdings kennt das sicherlich jeder von uns: „Ein Teil von mir ist ja positiv gestimmt, aber...“

Eine Affirmation kann dabei helfen die verschiedenen Teile in uns zu vereinen und auf ein Ziel hin auszurichten. Sollten einzelne Worte anstoßen oder schwerfallen, dann gerne austauschen oder aber auch überlegen, warum genau das schwer fällt. Die Selbstakzeptanz wirkt oftmals ungewohnt. Kann jedoch auch der entscheidende Schlüssel zur Handlungsfähigkeit sein.

*„Auch wenn ein Teil von mir glaubt, ich kann (diese Aufgabe) _____ nicht, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin. Und ich erlaube diesem Teil (oder lade ihn ein...) auch daran zu glauben, dass.... _____
Das kann ich, das tut mir gut, und das habe ich verdient. Und ich freue mich drauf.“*

Hier noch ein konkretes Beispiel aus einem Coaching. Die Klientin ist kompetent, hatte aber in der Ausbildung gelernt, wenn sie angegriffen wird den Mund zu halten. Noch heute verfällt sie in eine Art Schockstarre:

Auch wenn ein Teil von mir gelernt hat, bei vermeintlichen Angriffen lieber nichts zu sagen und sich unsichtbar zu machen, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin. Und ich lade diesen Teil ein, gemeinsam mit mir adäquat und souverän zu reagieren. Ich weiß, dass ich rhetorisch ausgebildet bin, dass ich sprechen kann und über die nötige Fachkompetenz verfüge. Deswegen freue ich mich darauf, dass auch in Zukunft zu zeigen. Ich kann bewusst, freundlich und souverän antworten, so dass wir die Situation auch in meinem Sinn gelöst bekommen. Darauf freue ich mich, das mache ich und das kann ich!