



Karriere-Aikido
mehr Souveränität für Frauen in Führung

Soforthilfe bei Selbstzweifeln mit Karriere-Aikido 19 Rezepte



Ute Grandt

Der kritischste Blick kommt oft von innen

Leona sitzt im Konferenzraum. Die Diskussion ist vorbei, der Raum still.

Alle Augen waren auf sie gerichtet – die Geschäftsführerin mit zehn Jahren Erfahrung, bekannt für ihre strategische Brillanz. Doch in ihrem Inneren tobt ein anderer Dialog: „War das zu riskant? Habe ich die Zahlen richtig eingeschätzt?“

Diese Gedanken begleiten sie nicht erst seit gestern. Fachlich souverän, doch zwischen den Zeilen ihres Alltags nagen Zweifel: beim spontanen Feedback vor dem Team, im Vergleich mit männlichen Kollegen, die scheinbar mühelos präsentieren. Leona beginnt, ihre Wortwahl zu überdenken, ihre Auftritte minutiös zu planen – oft bis spät in die Nacht. Sie lächelt, führt souverän – und fragt sich dabei: „Bin ich wirklich gut genug? Oder wirke ich nur so?“

Kennst du das?

Es gibt das „Ich“, das schlafen will. Und es gibt eine innere Kritikerin oder einen Kritiker, der die Ereignisse des Tages kommentiert. Diese Stimme äußert sich in Gedanken wie „Das hättest du jetzt aber doch noch ein bisschen besser machen können“ oder „Wie könnten die denn jetzt über dich gedacht haben?“. Oder War diese Entscheidung wirklich richtig? Oder Du hättest zu der Kundin freundlicher sein müssen.“

Was ist die Wirkung? Du kannst nicht einschlafen. Du grübelst. Weitere Fragen und Vorwürfe tauchen auf. Am nächsten Tag wachst du wie gerädert auf. Die Nacht war zu kurz. Hat dich das jetzt gestärkt? Kannst du deine Aufgaben nun besser erledigen? Vermutlich nein. Hast du wirkliche Erkenntnisse gewonnen, durch diesen inneren Dialog? Meist ist das nicht der Fall.

Kennst du das?

Du trägst Verantwortung. Du führst, entscheidest, gestaltest – und manchmal bläst dir der Wind kräftig ins Gesicht. Kritik trifft dich. Zweifel flammen auf. Und leise schleicht sich die Frage ein: „Bin ich gut genug?“ Doch der härteste Kritiker ist oft nicht da draußen – sondern in dir. Diese innere Stimme ist unermüdlich. Sie spricht in harschen Worten, stört deinen Schlaf, treibt dich früh aus dem Bett.

Selbstzweifel sind wie Pilze: lautlos, unscheinbar – und doch zersetzend. Sie schleichen sich ein, rauben dir Klarheit und Energie. Je größer der Druck, je kleiner die Pausen, desto lauter werden sie. Und mit müden Nerven entstehen Entscheidungen, die du später bereust – nicht, weil dir das Können fehlt, sondern weil der Zweifel dich unterwandert hat.

● Deshalb ist es entscheidend, Selbstzweifel zu erkennen und zu stoppen. Nicht irgendwann. Jetzt.

Selbstzweifel bringen dich aus dem Gleichgewicht – im Aikido und im Job

In diesem E-Book zeige ich dir einen Weg, der nicht auf Kampf setzt, sondern auf Klarheit und innere Stärke: **Karriere-Aikido**.

Inspiriert von der japanischen Kunst der Bewegung und Deeskalation lernst du, wie du selbst im Gegenwind stabil bleibst – ohne dich zu verbiegen oder zurückzuziehen.

Aikido wirkt äußerlich ruhig und fließend – doch die innere Haltung ist entscheidend.

Selbstzweifel zeigen sich hier ganz deutlich: In der Kampfkunst Aikido zeigt sich Unsicherheit nicht durch laute Fehler, sondern durch subtile Störungen im Bewegungsfluss.



Selbstzweifel und wie sie wirken

Hier sind vier typische Auswirkungen – und was sie mit deinem Führungsalltag zu tun haben:

Du verlierst deine Präsenz

Wenn du zweifelst, bist du im Kopf – nicht im Moment. Im Aikido bedeutet das: Du reagierst nicht auf das, was wirklich ist. Du reagierst auf das, was gerade in deinem Kopf ist. Und du bist langsamer, weil du innerlich mit dir selbst beschäftigt bist.

Im Job heißt das: Du bist zwar körperlich anwesend, aber deine Energie ist woanders. Du wirkst abwesend, unsicher – obwohl du es besser weißt.

Du verlierst deine Mitte

Unsicherheit bringt dich aus dem Gleichgewicht. Im Aikido verlierst du deine stabile Körperstruktur – du wirst angreifbar. Auch im Job: Wenn du deine innere Mitte verlierst, wirst du schneller verunsichert, lässt dich leichter aus der Ruhe bringen und verlierst Klarheit oder die Fassung in stressigen Momenten.

Deine Führung wird schwächer

Im Aikido ist Entschlossenheit wichtig. Wenn du zweifelst, fehlt die Energie, die Richtung, die Führung. Im Berufsalltag bedeutet das: Du trittst weniger klar und eindeutig auf, deine Botschaften sind unklar und verlieren an Wirkung – und du beginnst, dich selbst zu hinterfragen.

In diesem kleinen E-Book bekommst du **Erste-Hilfe-Tipps**, um deine Selbstzweifel schnell zu stoppen und wie du mit Kritik umgehen kannst.



Wie bei Aikido lernst du die Technik nicht durch Lesen allein.

Du musst sie anwenden, spüren, dich bewegen. Also: such dir zwei Ideen heraus. Probiere sie aus. Spüre, wie sich deine Haltung verändert.

Und wenn du tiefer gehen willst: Mein Coachingkurs wartet auf dich.

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Momente, in denen du dich selbst infrage stellst

Wenn Gegenwind aufzieht – ein kritischer Kommentar, ein fragwürdiger Blick, eine E-Mail, die dich herausfordert – braucht es etwas Schnelles und Wirkungsvolles. Das gilt vor allem, was deine Selbstzweifel und inneren Dialoge angeht.

Diese Stimmen in deinem Kopf – so kritisch, so streng – sind nicht die Wahrheit. Sie sind Ausdruck von Unsicherheit, nicht von Realität. Es ist deine innere Geisterbahn. Doch du musst deinen Gedanken nicht machtlos gegenüberstehen. Es gibt Möglichkeiten, diesen Gedanken etwas entgegensetzen. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Sofortmaßnahmen kannst du Ruhe in deinen Geist bringen, Klarheit finden und dich wieder mit deiner Stärke verbinden. Nicht morgen – jetzt.

Selbstbewusstsein und Selbstzweifel stehen nebeneinander. Selbstbewusstsein ist nichts Statisches, nichts wie deine Augenfarbe. Es ist ein Zustand, der kommt und geht. Du bist selbstbewusst – sonst wärst du nicht in der Position, in der du heute bist. Und gleichzeitig reflektierst du manchmal dein Verhalten und fragst dich, ob es nicht noch besser gehen könnte. Das ist gut. Ich wünschte, viele Manager und Politiker würden das öfter tun.

Doch es geht nicht nur ums Reflektieren. Es geht um den Prozess – und um den Zeitpunkt.

19 erprobte Rezepte

Was kannst du also tun?

Hier findest du 19 erprobte Rezepten.

Rezept 1. Busfahrerinnen-Tool: „Ich fahre den Bus“

Ziel: Sofortige Rückkehr in die Selbstführung

Nutzen: Stoppt nächtliches Grübeln, schafft innere Ordnung

Schritte:

- Innerlich stoppen
- Bildlich den Bus anhalten
- „Alle hinsetzen. Ruhe jetzt.“
- Bewusst entscheiden: Ich fahre den Bus.
-

Dieses Tool ist kraftvoll, humorvoll und sofort wirksam.

Wenn dich die Horde Schulkinder wieder einmal nicht schlafen lässt, mach dir klar: Ich fahre den Bus. Stell dir vor, du hältst an, drehst dich um und sagst: „Alle hinsetzen. Und jetzt ist Ruhe.“

Wer steuert den Bus?

Stell dir vor, in dir sitzen viele Anteile. Ich selbst bin ein ganzer Verein. Neben deinem bewussten „Ich“, deinem Tagesbewusstsein, gibt es bei den meisten von uns einen inneren Kritiker, ein inneres Kind und noch ein paar andere Gestalten.

Und manchmal – besonders nachts – ist es, als würdest du einen Bus voller Schulkinder fahren. Ein unglaublicher Lärm. Alle reden durcheinander, manche kommentieren dein Verhalten fast boshaft. An Schlaf ist nicht zu denken.

Wenn du dich reflektieren willst, brauchst du dein waches, klares Tagesbewusstsein. Du überlässt diese Aufgabe nicht einem Lausbuben aus der Nachbarschaft.

Reflexion braucht Präsenz. Nur dann bist du kompetent genug, um zu beurteilen, was du getan hast – und ob es realistische Alternativen gab. Du brauchst Wachheit, Kraft und manchmal auch Zettel und Stift oder eine Tastatur:

- Worum ging es konkret?
- Was habe ich getan?
- Was hätte ich besser machen können?

Dann kannst du lernen.

Entscheidung: Ich fahre den Bus.

Wenn dich die Horde Schulkinder wieder einmal nicht schlafen lässt, mach dir klar: Ich fahre den Bus. Stell dir vor, du hältst an, drehst dich um und sagst: „Alle hinsetzen. Und jetzt ist Ruhe.“



Rezept 2: LED-Nachtprotokoll

Entlarve den Kritiker: Worum geht es wirklich?

Ziel: Selbstzweifel entlarven und konkretisieren

Nutzen: Aus diffusen Gefühlen werden klare Gedanken

Material: Zettel, Stift, kleine LED-Lampe



Schritte:

- Bei nächtlichen Zweifeln: Stichwort notieren
- Satz zu sich selbst: „Jetzt kann ich es nicht mehr vergessen. Ich kümmere mich morgen darum.“
- Am nächsten Tag prüfen:
 - Was genau war der Vorwurf?
 - Ist er berechtigt?
 - Hätte ich es anders können?

Dieses Tool verhindert, dass der innere Kritiker nachts die Kontrolle übernimmt.

Innere Kommentare sind wie etwas, das du aus dem Augenwinkel siehst: undeutlich, aber wirkungsvoll.

Deshalb mein Tipp: Leg dir Papier, Stift und eine kleine LED-Lampe neben das Bett.

Wenn dich Selbstzweifel überfallen, sei neugierig:

- Worum geht es überhaupt?
- Was ist der konkrete Vorwurf?

Schreib ein Stichwort auf. Und sag innerlich zu dir: „Gut. Jetzt kann ich es nicht vergessen. Ich kümmere mich morgen darum. Jetzt lade ich meine Batterie auf.“

Rezept 3: 100%-Check

Ziel: Realistische Selbstbewertung

Nutzen: Sofortige Entlastung bei überhöhten Ansprüchen

Fragen:

- Habe ich getan, was ich konnte?
- Was hätte ich besser machen können?
- Und hättest ich es können?
- Hatte ich die Ressourcen dafür?
- Was wäre realistisch gewesen?

Dieses Tool verhindert Perfektionismus-Fallen.

Wenn du getan hast, was du konntest, wenn du 100 % gegeben hast – was hättest du dann noch tun sollen? Ich gehe davon aus, dass du immer tust, was du kannst. Nur manchmal reichen unsere Ressourcen nicht.

Oft wirst du feststellen: Die Kritik ist gar nicht konkret. Du hast eine großartige Diplomarbeit geschrieben – und der einzige Kommentar lautet: „Auf Seite 34 fehlt ein Komma.“

Rezept 4. Hör mal, wer da spricht: Inventur deiner Anteile

Ziel: Innere Anteile sortieren

Nutzen: Klarheit, Humor, Selbstführung

Ablauf:

- Inneres Meeting einberufen
- Kritiker, Kind, Profi-Ich, Visionärin etc. dürfen sprechen
- Tagesbewusstsein moderiert
- Entscheidung treffen: „Danke für eure Beiträge. Ich entscheide.“

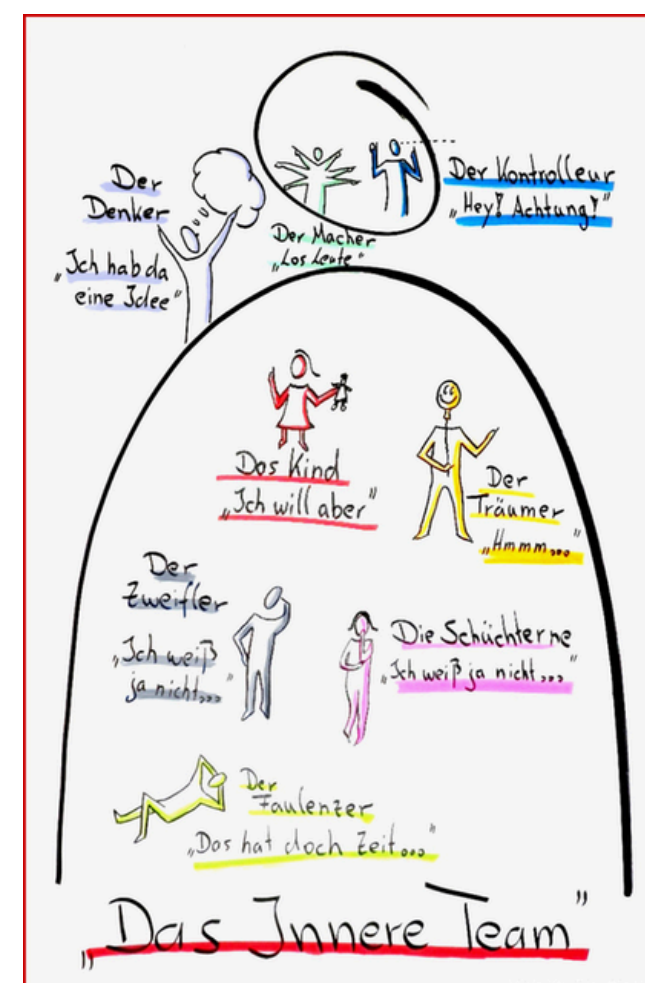
Das Tool ist leicht, spielerisch und gleichzeitig sehr wirksam.

Wir tragen meist mehr als eine Stimme in uns. Deshalb lohnt es sich, einmal bewusst Inventur zu machen: Wer „wohnt“ eigentlich in dir? Nimm dir ein großes Blatt Papier und etwas Zeit. Schreib alle inneren Anteile auf, die du kennst – und die, die sich vielleicht erst beim Schreiben zeigen.

Neben dem inneren Kritiker gibt es fast immer auch förderliche Stimmen:

- das rebellische Kind, das mutig ist wie Pippi Langstrumpf
- die große Schwester, die dich stärkt
- die liebevolle Oma, die sagt: „So wie du bist, bist du wundervoll.“

Diese Anteile kannst du dir auch visuell vorstellen. Bilder helfen, Abstand zu gewinnen.



Bilder verändern – Machtverhältnisse verschieben

Wenn du einen Anteil als Bild vor dir hast, kannst du dieses Bild verändern.

Ich habe Herrn Ernst zum Beispiel in den Urlaub geschickt. Und ihm eine Schwimmente übergezogen. Allein dieses Bild machte ihn weniger streng und gab mir wieder die Führung zurück.

Wenn du deinen inneren Anteilen Namen gibst, kannst du sie mit Humor ansprechen:

„Ach, Herr Ernst, du schon wieder.“

Humor ist ein machtvolleres Werkzeug. Er entwaffnet.



Die Stimme verändern – und damit ihre Wirkung

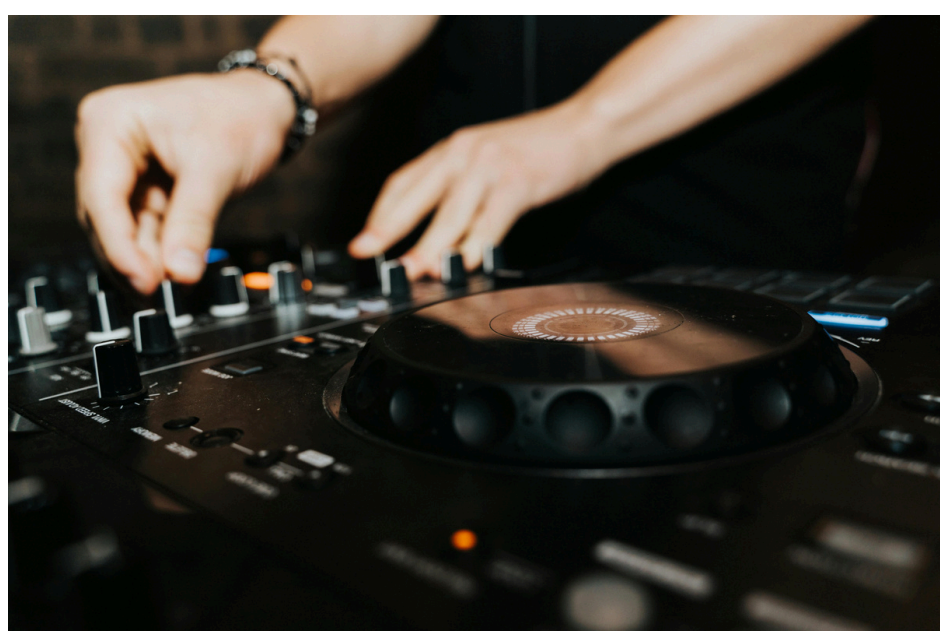
Wenn du die Stimme eines inneren Anteils hörst, probiere Folgendes:

Welche Tonlage hat sie? Herr Ernst sprach bei mir in einem tiefen, sonoren Bass.

Verändere die Tonlage. Lass ihn wie eine Mickey Mouse sprechen. Erhöhe die Sprechgeschwindigkeit. Schnell, hektisch, quietschig. Oder lass die Sätze rückwärtslaufen. Das klingt absurd – und genau deshalb verliert die Stimme sofort an Autorität.

Diese Techniken wirken, weil sie die emotionale Ladung herausnehmen.

Die Stimme wird zur Karikatur. Und du wirst wieder zur Vorsitzenden deines inneren Vorstands.



Rezept 5. Karriere-Aikido: Energie umlenken

Ziel: Selbstzweifel in Handlungskraft verwandeln

Nutzen: Aus innerem Widerstand wird Bewegung

Schritte:

- Zweifel wahrnehmen
- Energie benennen („Ich spüre Druck/Angst/Unsicherheit“)
- Energie umlenken: „Was ist der kleinste nächste Schritt?“

Selbstzweifel sind Energie. Unangenehme Energie, ja – aber Energie. Und Energie ist immer beweglich. Im Aikido kämpfen wir nicht gegen die Kraft, die auf uns zukommt. Wir nehmen sie auf, leiten sie um und nutzen sie für uns.

Genau das kannst du mit deinen Selbstzweifeln tun.

Schritt 1: Wahrnehmen: Was ist die Energie gerade?

Bevor du etwas umlenken kannst, musst du wissen, womit du es zu tun hast.

Frag dich:

- Was spüre ich gerade? Druck? Angst? Scham? Unsicherheit?
- Wo im Körper sitzt es? Brust? Bauch? Hals?
- Wie stark ist es auf einer Skala von 1–10?



Allein dieses Benennen schafft Abstand. Du bist nicht die Angst. Du spürst Angst. Das ist ein großer Unterschied.

Schritt 2: Annehmen: Kein Kampf, kein Widerstand

Im Aikido würdest du niemals gegen die Kraft anrennen. Du würdest sie aufnehmen.

Übertrage das auf deine Selbstzweifel:

- „Aha, da bist du wieder.“
- „Ich merke, dass ich gerade Druck spüre.“
- „Interessant, mein Körper reagiert.“

Kein Drama. Keine Abwertung. Nur Wahrnehmung.
Das nimmt der Energie die Schärfe.

Schritt 3. Umlenken: Die Frage, die alles verändert

Jetzt kommt der entscheidende Schritt. Statt dich im Zweifel zu verheddern, stell dir eine einzige Frage:

„Was ist der nächste kleinste Schritt?“

Nicht:

- Wie löse ich alles?
- Wie werde ich perfekt?
- Wie verhindere ich Fehler?

Sondern: Was ist der nächste, machbare, realistische Mini-Schritt?
Diese Frage ist pure Aikido-Kunst. Sie nimmt die Energie aus dem Zweifel und lenkt sie in Handlung.



4. Handeln: Mini-Schritte statt Perfektions-Sprünge

Ein Mini-Schritt kann sein:

- eine E-Mail formulieren
- eine Rückfrage stellen
- eine Priorität klären
- eine Kollegin um Feedback bitten
- eine Pause machen
- einen Satz aufschreiben, der dich stärkt.

Mini-Schritte sind mächtig, weil sie Momentum erzeugen. Und Momentum schlägt Perfektion.

5. Stabilisieren: Die Energie bewusst nutzen

Wenn du merkst, dass die Energie wieder kippt, wiederhole den Prozess:

1. Wahrnehmen
2. Annehmen
3. Umlenken
4. Mini-Schritt

Mit der Zeit passiert etwas Faszinierendes: Selbstzweifel werden nicht mehr zu Blockaden, sondern zu Signalen. Sie zeigen dir, dass etwas wichtig ist. Und du lernst, diese Energie zu nutzen, statt dich von ihr lähmen zu lassen.

Das ist Karriere-Aikido. Nicht kämpfen. Führen.



Rezept 6. Die „Nie genug“-Waschmaschine

Manchmal zeigt die innere Inventur etwas sehr Schmerzhaftes: Es gibt eine Stimme in dir, die dich grundsätzlich ungenügend findet. Egal, was du tust, wie sehr du dich anstrengst, wie viel du leistest – es ist nie genug.

Diese Stimme ist besonders tückisch, weil sie nicht auf konkrete Situationen reagiert. Sie ist ein Dauerrauschen. Und genau deshalb braucht sie stärkere Mittel.



Schritt 1: Erkennen: Das Muster ist alt – nicht aktuell

Wenn du merkst, dass die Kritik nicht spezifisch ist, sondern global („Du bist nicht gut genug“, „Das reicht nie“, „Andere können das besser“), dann lohnt sich eine entscheidende Frage:

Woher kennst du diese Botschaft?

Diese Sätze entstehen nicht im Hier und Jetzt. Sie sind alt.

Sie stammen aus einer Zeit, in der du noch klein warst und abhängig von der Bewertung anderer.

Frag dich:

- Wer hat früher so mit dir gesprochen?
- Wessen Tonfall erkennst du wieder?
- War es ein Elternteil? Ein Lehrer? Eine Bezugsperson?
- Oder war es eher die Atmosphäre: „Streng dich an, sonst...“?

Allein diese Erkenntnis schafft Distanz. Denn dann wird klar: Das ist nicht deine Stimme. Das ist eine gelernte Stimme.

Schritt 2: Identifizieren: Wie nehme ich diese Stimme heute wahr?

Viele Frauen in Führung hören diese Botschaft nicht als klaren Satz, sondern als Gefühl:

- ein Druck im Brustkorb
- ein Ziehen im Bauch
- ein diffuses „Ich müsste mehr...“

Andere hören tatsächlich eine Stimme. Wenn das bei dir so ist, dann untersuche sie:

- Klingt sie männlich oder weiblich?
- Jung oder alt?
- Hart, spöttisch, enttäuscht, streng?
- Welche Sätze wiederholen sich?

Meist sind es dieselben drei bis fünf Sätze, die sich seit Jahren im Kreis drehen. Und genau das ist der Hinweis: Das ist ein altes Band, das abgespielt wird. Kein aktuelles Urteil.

Schritt 3: Entmachten: Die Stimme zurückgeben

Wenn du erkannt hast, woher die Botschaft stammt, kannst du sie zurückgeben.

Nicht im Sinne von „Ich konfrontiere jetzt jemanden“, sondern innerlich.

Ein möglicher Satz:

„Das gehört nicht zu mir. Das ist deine Bewertung, nicht meine Wahrheit.“

Du kannst dir vorstellen, wie du die Sätze in einen Umschlag steckst und ihn der Person zurückgibst, zu der sie gehören. Oder du stellst dir vor, wie du das alte Band aus dem Rekorder nimmst und in eine Schublade legst.

Wichtig ist: Du trennst dich innerlich von der Botschaft.



Schritt 4: Ersetzen: Eine neue, realistische innere Haltung wählen

Es geht nicht darum, sich mit Affirmationen zu überschütten.

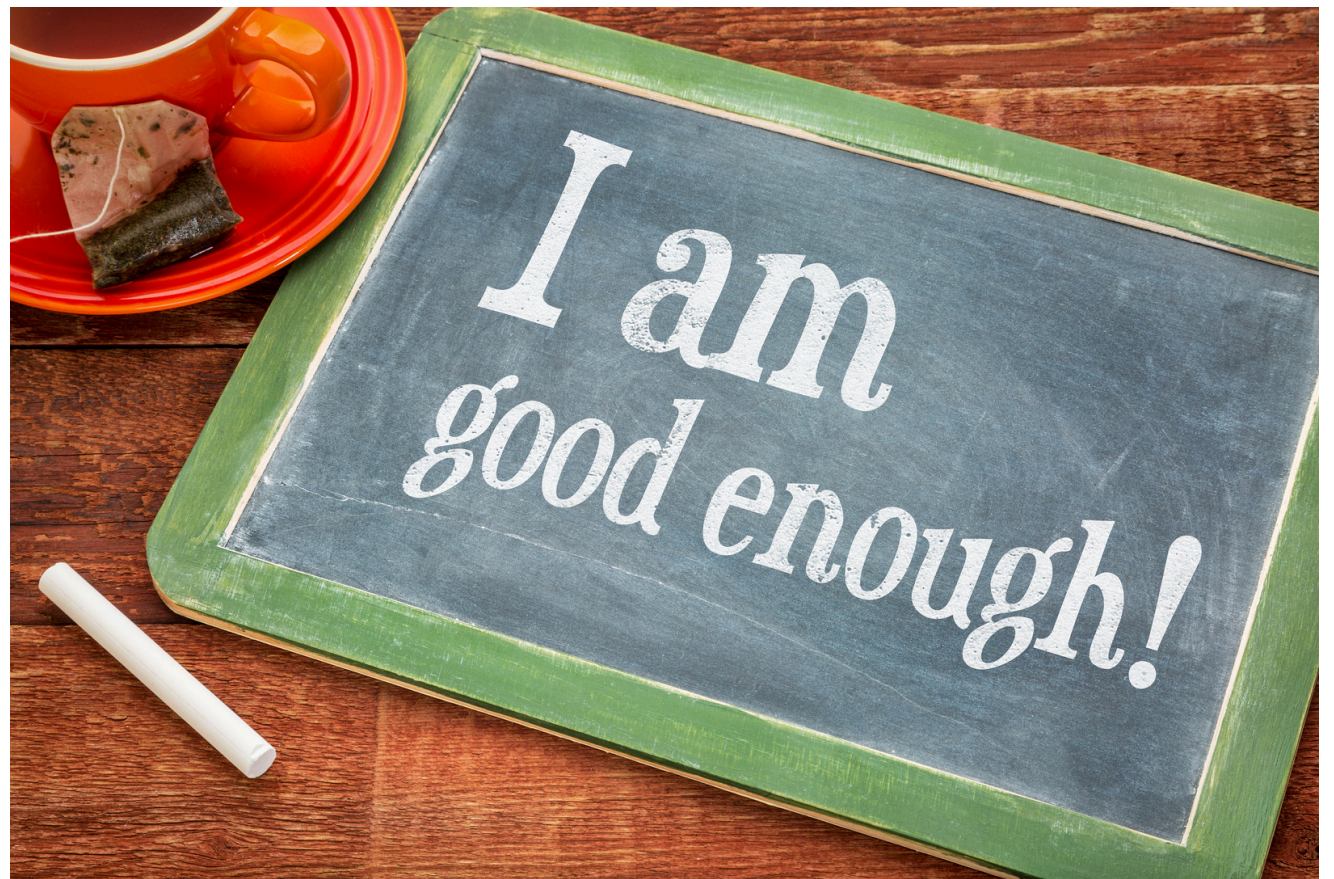
Es geht darum, eine realistische, erwachsene Haltung zu wählen.

Zum Beispiel:

- „Ich bin ausreichend – und ich wachse.“
- „Ich gebe mein Bestes, und das reicht.“
- „Ich darf Fehler machen und trotzdem kompetent sein.“
- „Ich bin nicht perfekt, aber ich bin wirksam.“

Diese Sätze sind nicht rosa Zuckerwatte.

Sie sind erwachsene Selbstführung.



Schritt 5: Stabilisieren: Den neuen Satz verankern

Damit die neue Haltung wirkt, braucht sie Wiederholung. Du kannst:

- den Satz auf einen Post-it schreiben
- ihn als Handy-Hintergrund nutzen
- ihn morgens laut sagen
- ihn vor wichtigen Terminen bewusst aktivieren

Je öfter du ihn nutzt, desto stärker wird er. Und irgendwann passiert etwas Wunderbares: Die alte Stimme wird leiser. Und deine eigene, klare, erwachsene Stimme wird lauter.



Rezept 7. Reflektierter Tagesabschluss – Klarheit schaffen, bevor du zur Ruhe kommst

Ein reflektierter Tagesabschluss ist wie das Schließen eines inneren Ordners. Du bringst Ordnung in deinen Kopf, bevor du in den Feierabend oder ins Bett gehst. Das entlastet dein Nervensystem und verhindert, dass dein innerer Kritiker nachts Überstunden macht. Nimm dir dafür fünf Minuten. Mehr braucht es nicht.

7.1 Rückblick: Was habe ich heute geschafft?

Beginne mit dem, was funktioniert hat.

Wir Frauen neigen dazu, sofort auf das zu schauen, was noch offen ist. Dreh das bewusst um.

Frage dich:

- Was habe ich heute erledigt?
- Welche Gespräche, Entscheidungen oder kleinen Schritte waren wichtig?
- Wo war ich wirksam?

Schreib es auf.

Schwarz auf Weiß sieht man oft, wie viel man tatsächlich geleistet hat.

7.2 Überblick: Was ist offen geblieben?

Jetzt kommt der zweite Schritt – ohne Drama, ohne Bewertung.

- Was ist noch zu tun?
- Welche Aufgaben wandern auf morgen oder nächste Woche?
- Was kann ich delegieren oder bewusst verschieben?

Schreib alles auf eine To-do-Liste.

Alles, was auf Papier steht, muss dein Gehirn nicht mehr festhalten.

Das entlastet dein inneres System enorm.



7.3 Reflexion: Was könnte ich beim nächsten Mal besser machen?

Das ist kein Selbstkritik-Ritual.

Es ist ein Lernmoment.

Frag dich:

- Was habe ich heute über mich gelernt?
- Wo hätte ich klarer, mutiger oder entspannter handeln können?
- Was nehme ich mir für die nächste ähnliche Situation vor?

Kurz, sachlich, freundlich.

Wie eine gute Führungskraft mit sich selbst spricht.

7.4 Erfolgstagebuch: Drei Dinge, die mir gelungen sind

Zum Abschluss kommt der wichtigste Teil:

Stärke dein Selbstbewusstsein bewusst.

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die dir gut gelungen sind:

- ein gelungenes Gespräch
- eine klare Entscheidung
- ein mutiger Schritt
- ein Moment, in dem du gut für dich gesorgt hast
- eine Aufgabe, die du endlich erledigt hast

Und dann:

Klopf dir innerlich auf die Schulter.

Das ist kein Ego-Streicheln.

Das ist mentale Hygiene.

Du trainierst damit dein Gehirn, Erfolge wahrzunehmen – statt nur Lücken zu sehen.



Warum das wirkt

Ein reflektierter Tagesabschluss:

- beruhigt dein Nervensystem
- reduziert nächtliches Grübeln
- stärkt dein Selbstbewusstsein
- schafft Klarheit für den nächsten Tag
- verhindert, dass der innere Kritiker die Nachtschicht übernimmt

Es ist ein kleines Ritual mit großer Wirkung.

Und es ist ein Akt der Selbstführung.

Rezept 8:

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Momente, in denen du dich selbst infrage stellst

Meditation „Ich bleibe ich – auch bei Gegenwind“

Beim Aikido ist der Körper in Bewegung – doch der Geist ist ruhig. Genau dort entsteht Führungskraft: in der Fähigkeit, inmitten des Chaos innerlich ruhig zu bleiben und klare Entscheidungen zu treffen.

Diese Meditation hilft dir, dich schnell zu stabilisieren, wenn du Kritik erfährst, dich selbst anzweifelst oder das Gefühl hast, den Boden zu verlieren.

💡 „Wenn du stehen bleibst, obwohl alles sich bewegt – das ist wahre Präsenz.“

Dauer: 3–5 Minuten Ort: Arbeitsplatz, zuhause, im Park – überall, wo du einen Moment für dich hast.

Schritt 1: Verbinde dich mit deinem Körper

- Setze dich oder stehe aufrecht.
- Spüre deine Füße – verwurzelt und ruhig.
- Lege eine Hand auf dein Zentrum (3 Finger unter dem Bauchnabel).
- Atme tief ein – langsam aus.

💬 „Ich bin da. Ich bin ganz.“



Schritt 2: Lass die Worte los

- Denke kurz an die Kritik oder den Zweifel.
- Dann stelle dir vor, wie sie sich in eine Wolke verwandeln. Der Wind treibt die Wolke davon.
- Du bist das Zentrum, der Wind zieht vorbei.
- Beobachte – ohne festzuhalten.
- Atme: Ein – ich nehme an. Aus – ich lasse los.

💬 „Ich fließe. Ich halte nicht fest.“

Schritt 3: Stärke sprechen lassen

Wähle eine Affirmation – wiederhole sie dreimal laut oder innerlich:

- „Ich bin ruhig – auch im Sturm.“
- „Ich bin stark – ohne zu kämpfen.“

Spüre die Klarheit, die sich ausbreitet. Dein Nervensystem beruhigt sich. Deine Haltung richtet sich neu aus.

👉 Reflexion

- Wie fühlte sich mein Körper vor und nach dieser Übung an?
- Welche Gedanken sind gekommen – und wieder gegangen?
- Welche Energie trage ich jetzt in die nächste Begegnung?

Rezept 9: Jetzt!

Probleme und Herausforderungen kannst du lösen.

Im Hier und Jetzt. nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft.

Daher ist die Konzentration auf das “Jetzt” so wichtig.

Und das gilt auch für das Berufsleben. Die folgenden Tipps helfen dabei.



Rezept 10: Der wache Geist

Das ist das wichtigste, was ich im Aikido gelernt habe.

1. Klarheit im Denken

Ein wacher Geist ist präsent, aufmerksam und klar. Er erkennt Muster, trifft Entscheidungen bewusst und lässt sich nicht von inneren Stimmen oder äußeren Ablenkungen übertönen. Gerade in Führungssituationen ist diese geistige Wachheit entscheidend – sie trennt impulsive Reaktionen von reflektierter Handlung.

2. Innere Präsenz statt Autopilot

Viele Menschen funktionieren im Alltag, ohne wirklich präsent zu sein. Ein wacher Geist bedeutet, aus dem Autopilot-Modus auszusteigen und bewusst wahrzunehmen: sich selbst, andere, die Situation. Das ist die Basis für souveräne Führung.

3. Resilienz durch geistige Beweglichkeit

Ein wacher Geist ist nicht starr, sondern flexibel. Er kann Perspektiven wechseln, neue Informationen integrieren und auch unter Druck klar bleiben. Das ist besonders wichtig, wenn Selbstzweifel auftauchen – denn ein wacher Geist erkennt sie, ohne sich von ihnen dominieren zu lassen.

4. Verbindung von Körper und Geist

In der Aikido-Perspektive ist ein wacher Geist eng mit der Körperhaltung verbunden. Wer innerlich klar ist, steht auch körperlich stabil. Umgekehrt kann eine bewusste Körperhaltung helfen, den Geist zu fokussieren. Präsenz beginnt oft im Körper.

Wie erreiche ich das?

Achtsamkeit praktizieren:

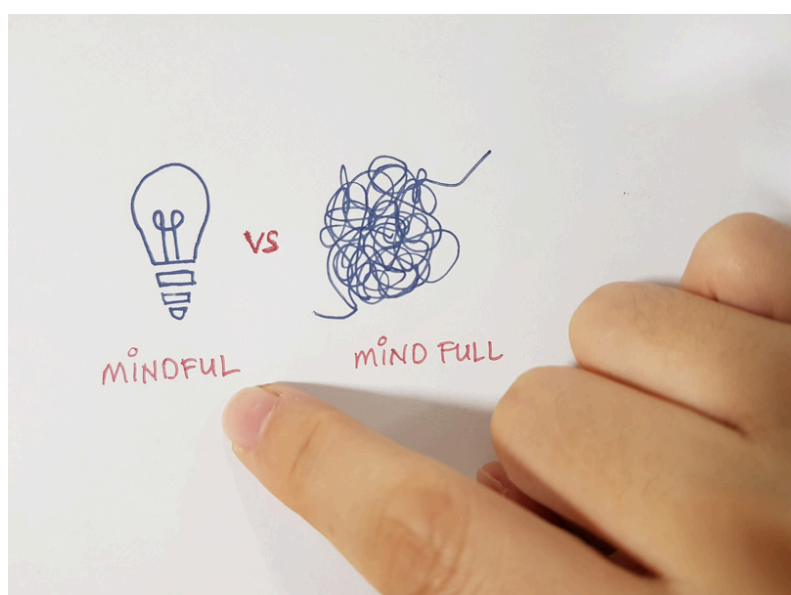
- Meditiere regelmäßig – auch 5 Minuten täglich helfen.
- Übe bewusstes Atmen, z. B. mit der unten beschriebenen Methode.
- Sei im Alltag präsent: beim Gehen, Essen, Zuhören.

Wach im “Jetzt” sein, ist eine Lebensaufgabe. Du wirst nie fertig. Doch du wirst immer besser.

Rezept 11: Beruhigende Atemübung

Selbstzweifel aktivieren dein Stresssystem. Eine kontrollierte Atmung reguliert es wieder.

- Übung: Atme **4 Sekunden ein, halte den Atem 4 Sekunden an und atme 6 Sekunden aus**
- Wiederhole das für 1–2 Minuten.
- Das kannst du sogar im Meeting machen. Sieht ja keiner.
- Wenn du ungestört bist: Lege eine Hand auf deinen Brustkorb, die andere auf deinen Bauch. Spür die Bewegung – das bringt dich zurück in deinen Körper.
- Diese kontrollierte Atmung beruhigt deine inneren Systeme und du kannst wieder klar denken.



Rezept 12: Achtsamkeitsübung: 5-4-3-2-1-Technik

Auch hier geht es um die Unterbrechung des Grübel-Automatismus.

Verhindere, dass die Selbstzweifel in Dauerschleife dir Vorwürfe machen und dir den Schlaf rauben.

Nutze deine Sinne, um dich aus dem Grübel -Modus ins Hier und Jetzt zu holen.

Sage dir selbst

- 5 Dinge, die du gerade siehst.
- 4 Dinge, die du hörst.
- 3 Dinge, die du spürst.
- 2 Dinge, die du riechen kannst.
- 1 Sache, die du schmecken kannst oder gerne würdest.

Diese Übung hilft auch gegen Probleme beim Einschlafen.

Rezept 14: 🍷 Notfalltipp: Power Posen

Power Posen sind Körperhaltungen, die Selbstbewusstsein und Stärke ausstrahlen – wie etwa breitbeinig stehen, die Arme in die Hüften stemmen oder die Arme siegreich in die Luft strecken.

Ziel: Durch raumeinnehmende, offene Körperhaltungen wird das Gefühl von Macht und Selbstsicherheit gesteigert werden.

Die „Wonder Woman“-Pose (Hände in die Hüften, Brust raus), „Victory Pose“ (Arme hoch wie nach einem Sieg), oder „Boss Pose“ (breitbeinig sitzen mit verschränkten Armen hinter dem Kopf).



Anwendung:

Vor Präsentationen, Bewerbungsgesprächen oder anderen stressigen Situationen:

- stell sicher, dass du unbeobachtet bist. Im Zweifel geh zur Toilette.
- nimm eine starke Pose ein und halte sie 2 Minuten
- atmet dabei tief ein und lächele

Power Posen können helfen, dich mental zu stärken.

Rezept 15: Greifbare Mikro-Erfolge schaffen

Selbstzweifel lähmen oft. Ein kleiner Erfolg belebt dein **Selbstwirksamkeitserleben**.

Wähle eine **Mini-Aufgabe**, die sicher in 10 Minuten schaffbar ist.

Beispiel:

- eine bestimmte E-Mail beantworten,
- 5 Minuten Spülmaschine ausräumen,
- die Treppe 3 Etagen rauflaufen
- eine runde um den Block gehen und frische Luft tanken.

Mach dir bewusst, dass diese Handlung ein Akt der Selbstfürsorge ist.

Bewegung baut “Kampf- und Stresshormone” ab.

Danach kannst du wieder klarer denken.



Kritik annehmen, ohne daran zu zerbrechen

Im Rampenlicht stehen heißt auch: kritisiert werden

Wer Verantwortung trägt, wer entscheidet, wer sichtbar ist – wird beurteilt. Das gehört dazu. Kritik im Berufsleben kann wertvoll sein, aber auch verletzen. Vor allem dann, wenn sie hart, unsachlich oder unerwartet kommt. Und doch: Die Fähigkeit, Kritik anzunehmen, ohne daran zu zerbrechen, ist eine Kernkompetenz für jede Frau in Führung. Sie zeigt nicht nur Stärke, sondern auch innere Größe.

Rezept 16: „Ist das über mich? Oder über sie?“

Es gibt dazu ein Sprichwort:
“Was Petra über Paula sagt,
sagt mehr über Petra als über Paula”.

Wenn dich jemand kritisiert, frage dich zuerst:

- Was genau wird gesagt?
- Schreibe auf: Was hätte ein unbeteiligter Dritter beobachtet? Es geht um eine rein sachliche Darstellung.

Was davon betrifft meine Person wirklich – und was ist nur meine Vermutung? Was ist Spekulation?



Rezept 17: Zwischen Inhalt und Ton unterscheiden

Wenn du kritisiert wirst, höre zuerst auf *das Was*, nicht auf *das Wie*.

- Nicht jede Kritik ist konstruktiv, aber oft steckt dennoch ein verwertbarer Hinweis darin.
- Frag dich: *Ist etwas Wahres dran, auch wenn die Verpackung miserabel ist?*

Frag dich bewusst: „Was ist die eigentliche Aussage?“ – und trenne sie gedanklich vom Tonfall oder der Wortwahl.

So kannst du das Verwertbare herausfiltern, ohne dich persönlich verletzt zu fühlen.

Rezept 18: Bleib ruhig und frage nach

Unsachliche Kritik verliert oft an Kraft, wenn du gelassen bleibst und nachhakst.

Stell Rückfragen wie:

„Was genau meinen Sie damit?“ oder „Können Sie mir ein Beispiel nennen?“

“Habe ich Sie richtig verstanden, dass... ” (wiederhole sachlich, was du verstanden hast).

Das signalisiert Klarheit und entzieht impulsiver Kritik den Boden.



Rezept 19: Verwandele Dung zu Dünger Behalte das Nützliche – entsorge den Rest

Nicht alles, was gesagt wird, verdient deine Aufmerksamkeit.

Konstruktive Kritik? Wunderbar – sie ist Dünger für dein Wachstum.

Giftige Kommentare? Erkennen, analysieren, ablegen. Nicht jedes Urteil verdient deinen Speicherplatz.

Geh die Kritik durch wie bei einer **Mülltrennung**:
Wertvoll? Behalten.
Unsachlich? Abgeben.

Und auch Dung hat noch eine sinnvolle Aufgabe, wenn du dir klar machst, wie er zu Dünger verwandelt werden kann.

So bleibst du handlungsfähig und fair zu dir selbst.

Bereit für den nächsten Schritt?

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book zu lesen.

Ich hoffe, du konntest Impulse mitnehmen, die dich stärken – in Momenten des Zweifels, in deiner Führung, in deinem ganz eigenen Weg.

Denn Führung lebt von Reflexion, Austausch und dem Mut, sich selbst treu zu bleiben – auch wenn der Gegenwind weht.

Wenn du Lust hast, tiefer einzusteigen:

In meinen E-Mails teile ich regelmäßig neue Impulse, Tools und Gedanken – speziell für Frauen in Führung, die mehr wollen als bloß funktionieren.

Und wenn du spürst, dass du bereit bist für echte Veränderung:

Mein Coachingprogramm steht dir offen.

Es ist exklusiv über meine E-Mail-Liste verfügbar – dort bekommst du alle Infos direkt in dein Postfach.

Schau regelmäßig rein – dein Weg zur souveränen, klaren und kraftvollen Führung beginnt genau dort.

Willst du mir eine Rückmeldung geben? Oder hast du eine Frage?

Ich freue mich auf deine E-Mail an: ute.grandt@karriere-aikido.de



Herzliche Grüße

Ute Grandt