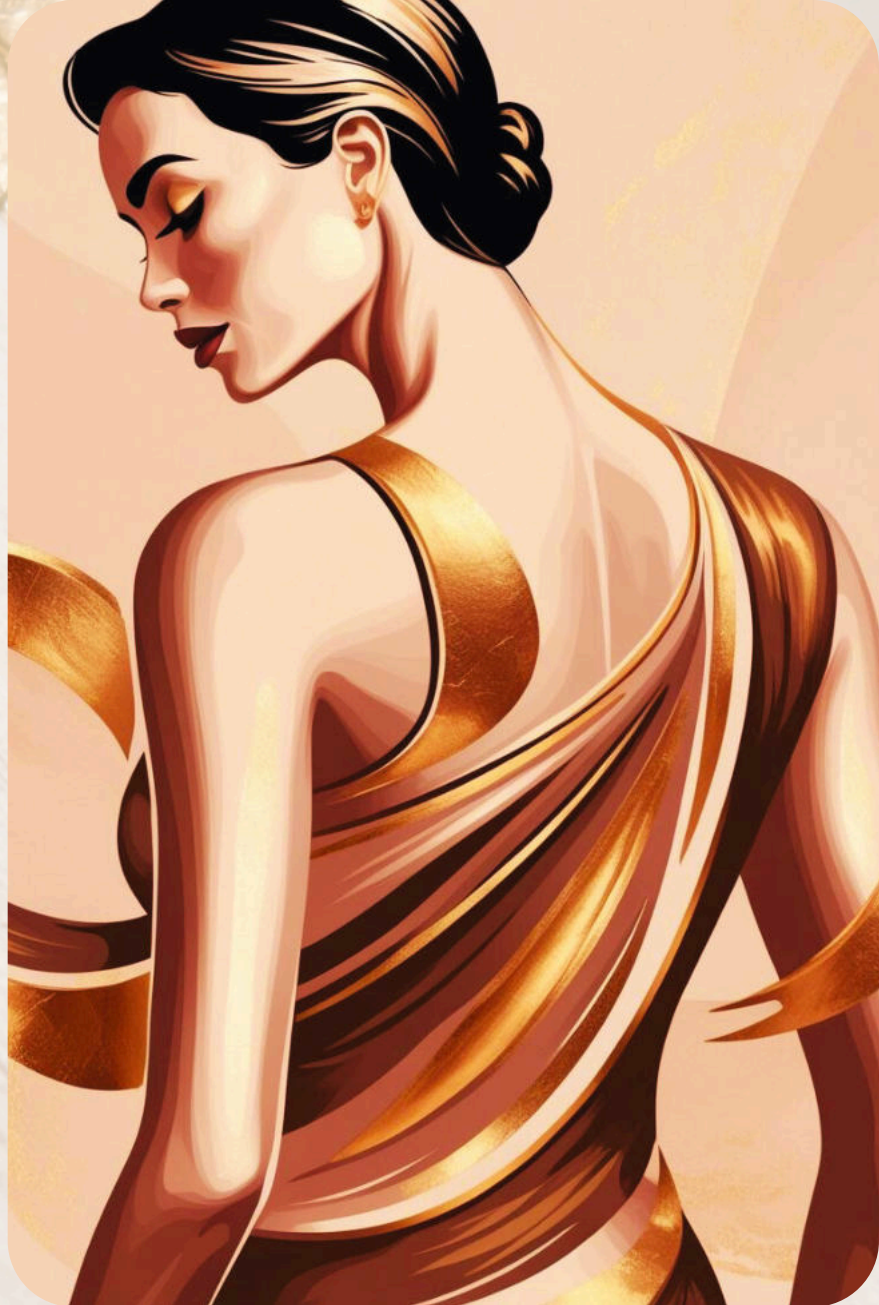


WORKBOOK - EMPOWERMENT JOURNEY

ADVANCED

Dein



EMPOWERMENT
JOURNEY

workbook

FEMININLEADERSHIP.DE

INHALT

MODUL 1 *Dein inneres Fundament* **6**

1. Selbsteinschätzung
2. Werte entdecken
3. Dein Wertekompass
4. Prägungen von außen
5. Werteprüfstand

MODUL 2 *Selbstannahme -Feminine Essenz* **28**

1. Selbsteinschätzung
2. Selbstkritik
3. Ursprung & Schatten
4. Geliebte Feindin
5. Aktivierung deiner Essenz
6. Selbstwert & Grenzen

MODUL 3 *Führung aus dem Inneren* **76**

1. Selbsteinschätzung
2. Integration deines Fundaments
3. Feminine Führung
4. Dein Leadership Code
5. Praktische Umsetzung
6. Vom Hindernis zur Stärke

Deine Roadmap

Herzlichen Glückwunsch, dass du dich entschieden hast, dieses Workbook zu nutzen! Es ist ein kraftvoller Kurs, mit viel Praxis, der dir hilft, deine feminine (Führungs-) Kraft zu entdecken und zu entfalten.

Dein inneres Fundament:

1

- Reflektiere über deine Werte
- Erlange Klarheit
- Treffe authentische Entscheidungen
- Nutze den Wertekompass

2

Dein authentisches Leadership:

- Baue auf deinen Werten auf
- Entwickle deinen persönlichen Leadership Code.
- Setze dir Ziele.

Führung aus dem Inneren:

3

- Stärke deine feminine Führungskraft.
- Erstelle dein Leadership-Manifest und
- Werde sichtbar



Willkommen,


liebe Frau, auf deiner Reise zu Klarheit, weiblicher Essenz und deiner persönlichen, authentischen Leaderqualität.

Den **Feminine Leadership Code** habe ich entwickelt aus meiner 20-jährigen Beratungs- Therapie- und Coachingerfahrungen mit Frauen in ihren verschiedensten Lebensphasen.

Als Führungskraft in Unternehmen, Mutter und Frau, ist es mir eine Herzensangelegenheit, andere Frauen zu begleiten, ihre wahre weibliche Essenz wieder zum Leuchten zu bringen, sowohl im Privaten als auch im Business.

Anja Voka

femininleadership.de
info@femininleadership.de



„Eine starke Frau ist nicht die, die keine Angst hat, sondern die, die trotz ihrer Ängste mutig handelt und ihre Wahrheit lebt.“



Modul 1

Dein inneres Fundament

*"Ein starkes Fundament
entsteht nicht über
Nacht, sondern durch
das bewusste Entscheiden
für Klarheit, Wahrheit
und Mut."*

Willkommen zu Modul 1!

Dieses Kapitel legt den Grundstein für deine Reise. Dein inneres Fundament – deine Werte und Klarheit – ist der Schlüssel zu authentischen Entscheidungen und einem erfüllten Leben. Hier wirst du entdecken, was dir wirklich wichtig ist, und Werkzeuge an die Hand bekommen, die dir helfen, Entscheidungen im Einklang mit deinem wahren Selbst zu treffen.

Auch wenn du keine Führungsposition im beruflichen Kontext bist oder anstrebst, bist du jedoch immer eine Führungsperson als Mutter oder in deinem privaten Umfeld.

Was dich in diesem Modul erwartet:

- Selbstreflexion: Verstehe, warum deine Werte so wichtig sind.
- Wertearbeit: Identifiziere deine wichtigsten Werte.
- Praktische Tools: Nutze den Wertekompass, um Entscheidungen zu treffen.
- Inspirierende Übungen: Schaffe Klarheit über deine Prioritäten.

Wie klar und stark ist dein inneres Fundament?

1- Wie klar bist du dir über deine wichtigsten Werte im Leben?

- **A:** Sehr klar – ich kenne meine Werte und lasse sie meine Entscheidungen lenken.
 - **B:** Ich bin mir nicht immer sicher, ob ich auf dem richtigen Weg bin, aber ich versuche, meine Werte zu integrieren.
 - **C:** Ich habe das Gefühl, dass meine Werte nicht wirklich zu meinem Lebensweg passen und fühle mich oft verloren.
-

2- Wie leicht fällt es dir, Entscheidungen basierend auf deinen Werten zu treffen?

- **A:** Ich treffe oft klare Entscheidungen, die mit meinen Werten übereinstimmen.
- **B:** Manchmal fällt es mir schwer, Entscheidungen zu treffen, die wirklich meinen Werten entsprechen.
- **C:** Ich entscheide oft spontan und ohne Berücksichtigung meiner Werte.

3- Wenn du in einer schwierigen Situation steckst, wie handelst du in Bezug auf deine Werte?

- **A:** Ich bleibe standhaft und entscheide mich nach meinen Werten, auch wenn es herausfordernd ist.
- **B:** Ich versuche, meinen Werten zu folgen, aber es gelingt mir nicht immer.
- **C:** In schwierigen Momenten lasse ich mich oft von äußeren Meinungen oder dem Umfeld beeinflussen.

4- Wie fühlst du dich, wenn du auf deine Vergangenheit und die Entscheidungen, die du aufgrund deiner Werte getroffen hast, zurückblickst?

- **A:** Stolz und zufrieden – ich habe meine Werte immer respektiert und danach gehandelt.
- **B:** Ich fühle mich teilweise gut, aber auch mit einigen Zweifeln bezüglich meiner Entscheidungen.
- **C:** Ich denke oft, dass ich Entscheidungen getroffen habe, die nicht wirklich im Einklang mit meinen Werten standen.

5- Wie sicher bist du, dass deine Werte zu deinem jetzigen Lebensweg passen?

- **A:** Sehr sicher – ich fühle mich mit meinen Werten und meinem Weg vollständig im Einklang.
- **B:** Ich bin mir nicht immer sicher, ob ich auf dem richtigen Weg bin, aber ich versuche, meine Werte zu integrieren.
- **C:** Ich habe das Gefühl, dass meine Werte nicht wirklich zu meinem Lebensweg passen und fühle mich oft verloren.

Auswertung:

Mehrheit Antworten A – Du lebst bereits in starker Übereinstimmung mit deinen Werten!

Du bist dir über deine Werte sehr klar und triffst Entscheidungen, die im Einklang mit deinem inneren Fundament stehen. Dein Selbstbewusstsein und deine Klarheit sind deine Stärken, die du bereits in deinem Leben und auch in deiner Führung umsetzt. Du bist auf einem großartigen Weg und kannst deine authentische Führung weiter entwickeln!

Nächster Schritt:

Nutze diese Klarheit, um noch gezielter deine Werte und Ziele in allen Bereichen deines Lebens zu integrieren. Du bist bereit, deine Führungskraft auf das nächste Level zu bringen!

Mehrheit Antworten B – Du bist auf einem guten Weg, aber es gibt noch Unsicherheiten!

Du bist dir deiner Werte grundsätzlich bewusst, aber manchmal fehlt dir die Klarheit, wie du sie konsequent umsetzen kannst. Es gibt Momente, in denen du dich von äußeren Einflüssen ablenken lässt, doch du bist auf einem guten Weg, mehr Klarheit zu gewinnen und deine Führungskompetenz zu stärken.

Nächster Schritt:

Arbeiten an deiner inneren Klarheit und Selbstsicherheit wird dir helfen, die nächsten Schritte gezielt zu gehen. Es könnte hilfreich sein, deine Werte noch tiefer zu reflektieren und auf deiner Reise in die authentische Führung stärker in Einklang mit deinen Zielen zu kommen.

Mehrheit Antworten C – Du hast noch Potenzial, deine Klarheit zu finden!

Es scheint, dass du dich in einer Phase der Unsicherheit befindest und noch nicht ganz klar darüber bist, was deine Werte im Leben und in der Führung sind. Dies ist jedoch völlig in Ordnung – viele Frauen befinden sich in einem ähnlichen Prozess. Deine Werte zu erkennen und zu leben, ist ein fortlaufender Prozess, der dich zu einer noch stärkeren Führungspersönlichkeit machen wird.

Nächster Schritt:

Setze dich bewusst mit deinen Werten auseinander und reflektiere, welche Prinzipien dir wirklich wichtig sind. Nutze die Übungen im Workbook, um tiefer in deine eigene Klarheit einzutauchen. Dies wird dir helfen, dein inneres Fundament zu stärken und die nächste Stufe deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu erreichen.

Was sind Werte - und warum sind sie wichtig?

Definition:

Werte sind wie ein innerer Kompass, der dich durch die Höhen und Tiefen des Lebens führt. Sie geben dir Orientierung und helfen dir, authentisch zu handeln – sowohl in deinem persönlichen als auch beruflichen Leben.

Reflexion:

- Welche Entscheidungen in deinem Leben hast du bewusst auf Grundlage deiner Werte getroffen?
- Wo hast du das Gefühl, von deinen wahren Werten abgewichen zu sein?



Deine Werte entdecken

a) Visualisierung:

- Denke an drei Momente in deinem Leben, in denen du dich besonders glücklich oder erfüllt gefühlt hast.
- Was hat diese Momente geprägt?

b) **Werte benennen:**

Liste alle Werte auf, die in diesen Momenten für dich wichtig waren (z. B. Freiheit, Ehrlichkeit, Kreativität).

●	●	●
●	●	●
●	●	●

c) Wähle deine Top-3-Werte:

Reduziere die Liste auf die drei wichtigsten Werte.

Wert 1:

Wert 2:

Wert 3:



Erstelle eine Mindmap, um die Verbindungen zwischen deinen Werten und deinen Lebensbereichen zu erkennen oder schreibe auf:

Fragen:

Wie sich diese Werte auf dein Leben auswirken.

- Welche Entscheidungen hast du in der Vergangenheit getroffen, die mit diesen Werten übereinstimmen?
- Wo hast du vielleicht Entscheidungen getroffen, die im Widerspruch zu deinen Werten standen?

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt es sich an, diese Werte zu erkennen?
- Welche Veränderungen spürst du, wenn du sie jetzt bewusst in deinem Leben anwendest?

Platz für deine Notizen:



Platz für deine Notizen:

Tools



Dein Wertekompass

Warum ein Wertekompass?

Deine Werte sind der Schlüssel, um klare Entscheidungen zu treffen, die mit deinem wahren Selbst im Einklang stehen.

- 1. Schreibe deine 3 stärksten Werte auf.**
- 2. Überlege, wie du bei einer Entscheidung im Einklang mit diesen Werten steht.**
- 3. Passt diese Entscheidung zu meinen Werten?**
- 4. Wie würde ich handeln, wenn ich 100 % treu zu mir selbst bin?**
- 5. Bewerte jede Entscheidung mit einer Skala von 1 bis 10, wie gut sie zu deinen Werten passt. (siehe Grafik ff.)**

Tools



Dein Wertekompass

1. Schreibe deine 3 stärksten Werte auf.

2. Überlege, wie du bei einer Entscheidung im Einklang mit diesen Werten steht.

3. Passt diese Entscheidung zu meinen Werten?

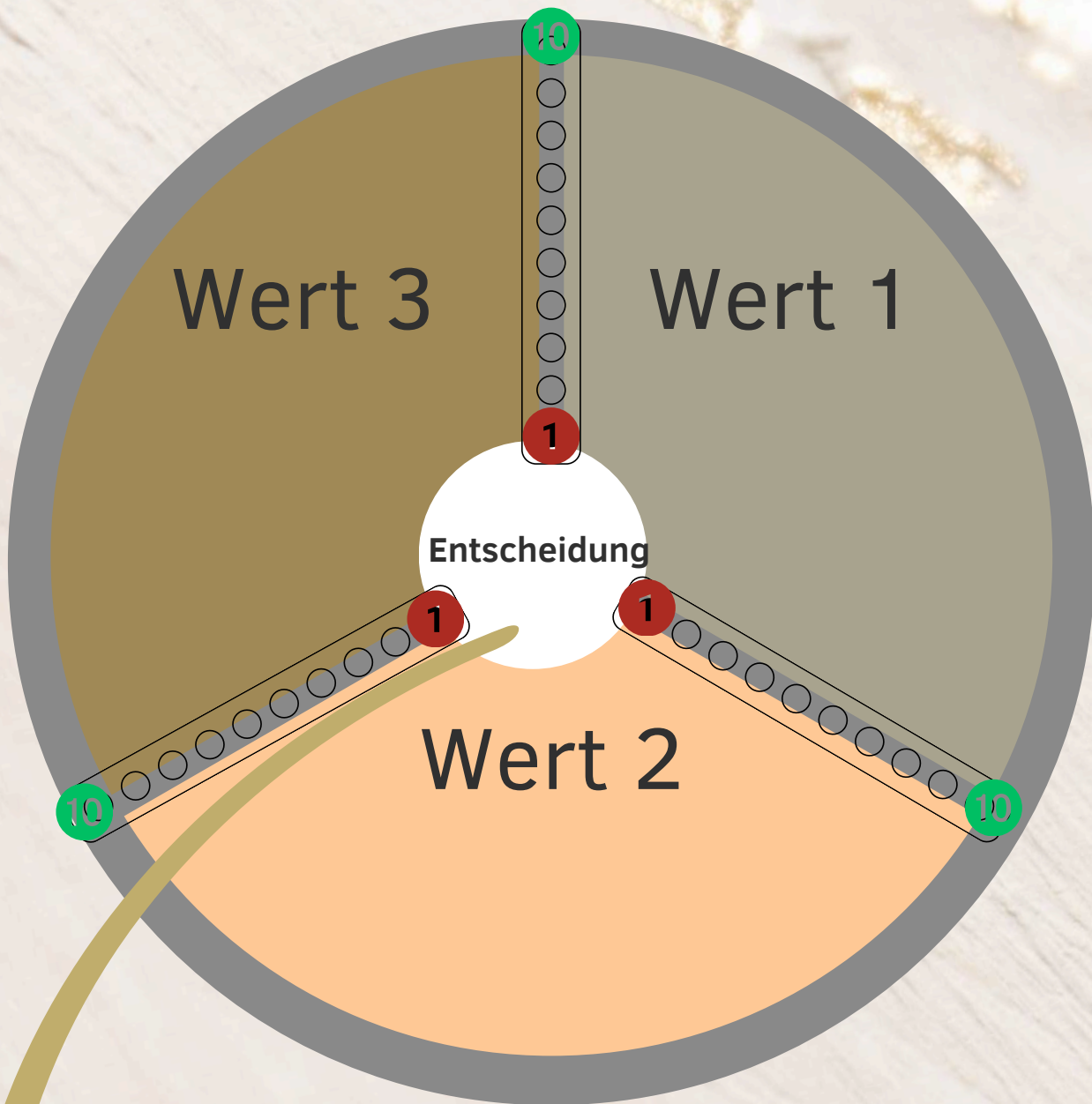
Tools



Dein Wertekompass

4. Wie würde ich handeln, wenn ich 100 % treu zu mir selbst bin?

5. Bewerte jede Entscheidung mit einer Skala von 1 bis 10, wie gut sie zu deinen Werten passt. (siehe Grafik ff.)



Reflexion:



Nimm dir nach der Übung Zeit, um zu überlegen, wie diese Entscheidungen dein Leben beeinflussen.

Hast du das Gefühl, dass du mehr im Einklang mit deinem wahren Selbst handelst, wenn du deine Top-Werte zusammen mit deinen Entscheidungen kombinierst?

Falls das nicht der Fall sein sollte, dann beschäftige dich noch einmal intensiv mit deiner Werte-Hierarchie. Möglicherweise sind es noch nicht deine echten Kernwerte.

Passt alles, oder hast du andere Kernwerte?

Gesellschaftliche und familiäre Prägungen hinterfragen

Es ist wichtig, sich der Einflüsse bewusst zu sein, die deine Werte geprägt haben. Gesellschaftliche und familiäre Normen haben oft einen großen Einfluss darauf, wie wir uns selbst und unsere Werte sehen. Diese Werte resultieren dann oft aus übernommenen Glaubenssätzen.



Werte auf den Prüfstand stellen



Nimm dir einen dieser übernommenen Werte oder Glaubenssatz (z. B. „Erfolg bedeutet Karriere machen“) und hinterfrage ihn:

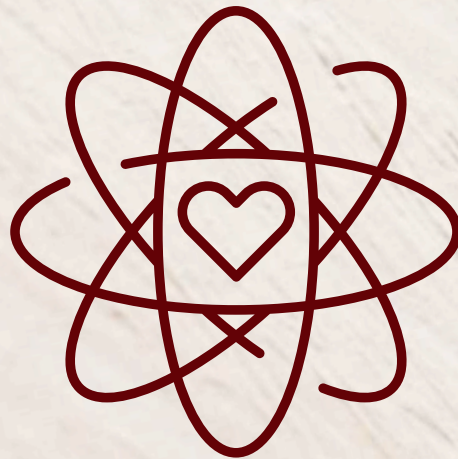
- Ist dieser Wert wirklich meine eigene Überzeugung?
- Wie fühlt es sich an, diesen Wert loszulassen?



„Deine Werte sind deine
Wurzeln. Sie geben dir
Halt, auch wenn der
Wind des Lebens weht.“

Affirmation :

„Ich kenne meine Werte. Sie leiten mich in meinen Entscheidungen und bringen mich meinem authentischen Leben näher.“



Zusätzliche Aufgabe:

Schreibe eine Woche lang am Abend auf, wie du deine Werte im Alltag gelebt hast.



Daily Checklist

Diese Checkliste hilft dir, täglich eine bewusste Verbindung zu deinen Werten aufzubauen und dein inneres Fundament zu stärken.

- Morgenreflexion (5 Minuten):**
 - Welche Werte möchte ich heute bewusst leben?
 - Welche Entscheidungen stehen an, und wie können sie im Einklang mit meinen Werten sein?

- Achtsamkeitsmoment (5 Minuten):**
 - Nimm dir Zeit, um kurz innezuhalten und auf deine innere Stimme zu hören.
 - Atme tief ein und aus, um dich mit deinem inneren Kompass zu verbinden.

- Tagesziel setzen (5 Minuten):**
 - Notiere ein Ziel, das dich heute deinen Werten näherbringt.
 - Beispiel: „Ich werde in einem Gespräch empathisch zuhören und ehrlich kommunizieren.“

- Übung: Werte bewusst leben (10 Minuten):**
 - Wähle eine Situation des Tages und reflektiere, wie du deine Werte konkret umsetzen kannst.
 - Halte fest, wie du deinen Wertekompass nutzt, um Entscheidungen zu treffen.

Abendreflexion (10 Minuten):

- Was ist mir heute gut gelungen, um meine Werte zu leben?
- Gab es Herausforderungen, und wie kann ich morgen besser darauf eingehen?

Affirmation notieren:

- Schreibe einen positiven Satz zu deinen Werten, z. B.: „Ich handle mit Integrität und Klarheit.“

Nächster Schritt:

Mit deiner gewonnenen Klarheit über deine Werte in **Modul 1** bist du nun bereit, dich tiefer mit deinen inneren Blockaden und deinem Selbstwert auseinanderzusetzen.

Modul 2 wird dir zeigen, wie du Selbstkritik in Selbstliebe verwandelst.



Modul 2

Selbstannahme – Feminine Essenz

*"Sich selbst anzunehmen ,
bedeutet , die eigene
Menschlichkeit zu umarmen
– mit all ihren Ecken ,
Kanten und Wundern."*

Willkommen zu Modul 2

Dieses Modul zielt darauf ab, dich auf eine innere Reise zu dir selbst mitzunehmen. Es wird dich dabei unterstützen, Muster, Glaubenssätze und Blockaden zu erkennen, die dich davon abhalten, deine innere Stärke und Selbstliebe zu leben. Diese Arbeit geht weit über Affirmationen hinaus und berührt die Wurzeln deiner Selbstwahrnehmung.

Was dich in diesem Modul erwartet:

- **Selbstannahme lernen und leben**
- **Deine innere Kritikerin integrieren**
- **Deinen Selbstwert steigern**
- **Deine Weiblichkeit feiern**

Wie stark sind dein Selbstwert und deine Selbstannahme?

1- Wie oft nimmst du dir Zeit, um über deine Stärken und Erfolge nachzudenken?

- A:** Täglich – ich achte bewusst auf meine Stärken und feiere meine Erfolge.
 - B:** Gelegentlich – ich erinnere mich hin und wieder an meine positiven Eigenschaften und Erfolge.
 - C:** Selten – ich neige dazu, meine Erfolge zu übersehen und auf meine Schwächen zu fokussieren.
-

2- Wenn du einen Fehler machst, wie reagierst du?

- A:** Ich akzeptiere ihn als Teil meines Lernprozesses und lasse ihn nicht mein Selbstwertgefühl beeinflussen.
- B:** Ich ärgere mich über den Fehler, versuche aber, mich schnell davon zu erholen.
- C:** Ich lasse den Fehler mein Selbstwertgefühl beeinträchtigen und grübele lange darüber nach.

3- Wie fühlst du dich in Momenten, in denen du Anerkennung für deine Arbeit oder Leistung bekommst?

- **A:** Ich freue mich darüber und nehme das Lob gerne an.
 - **B:** Ich bin mir unsicher, ob das Lob verdient ist, aber ich nehme es an.
 - **C:** Ich habe Schwierigkeiten, Komplimente anzunehmen und fühle mich unwohl dabei.
-

4- Wie selbstkritisch bist du in deinem Alltag?

- **A:** Ich bin sehr freundlich zu mir selbst und gehe liebevoll mit meinen Fehlern um.
 - **B:** Ich bin oft kritisch mit mir, versuche jedoch, dies zu mildern.
 - **C:** Ich bin sehr selbstkritisch und habe oft das Gefühl, nicht genug zu sein.
-

5- Wenn du über dein Selbstwertgefühl nachdenkst, wie fühlst du dich?

- **A:** Ich fühle mich stark und zuversichtlich in meinem Selbstwert.
- **B:** Ich habe gelegentlich Zweifel, aber insgesamt fühle ich mich gut mit mir selbst.
- **C:** Ich habe oft das Gefühl, dass mein Selbstwert nicht ausreichend ist und zweifle an mir.

Auswertung

Mehrheit Antworten A – „Du bist gut in deiner Selbstannahme und Selbstwertgefühl!“

Du hast ein starkes Selbstwertgefühl und gehst sehr liebevoll und anerkennend mit dir selbst um. Du verstehst deine Fehler als Teil deines Wachstumsprozesses und lässt dich nicht von negativen Gedanken über dich selbst zurückwerfen. Deine Fähigkeit zur Selbstannahme ist eine wertvolle Stärke, die dir auch in deiner Rolle als Frau und Führungskraft zugutekommt.

Nächster Schritt:

Nutze diese Stärke, um weiterhin als authentische und selbstbewusste Frau zu wachsen. Reflektiere weiterhin regelmäßig über deine Erfolge und Stärken, um dein Selbstwertgefühl zu festigen.

Mehrheit der Antworten B – „Du bist auf dem richtigen Weg, aber es gibt noch Raum für Wachstum!“

Du hast eine gesunde Einstellung zu dir selbst, aber du könntest noch mehr an deiner Selbstannahme und deinem Selbstwertgefühl arbeiten. Du erkennst deine Stärken, hast jedoch manchmal Zweifel. Das ist vollkommen normal – der Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl ist ein fortlaufender Prozess.

Nächster Schritt:

Fokussiere dich auf tägliche Affirmationen und positive Selbstgespräche. Nutze auch die Übungen aus diesem Modul, um noch mehr Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten zu entwickeln.

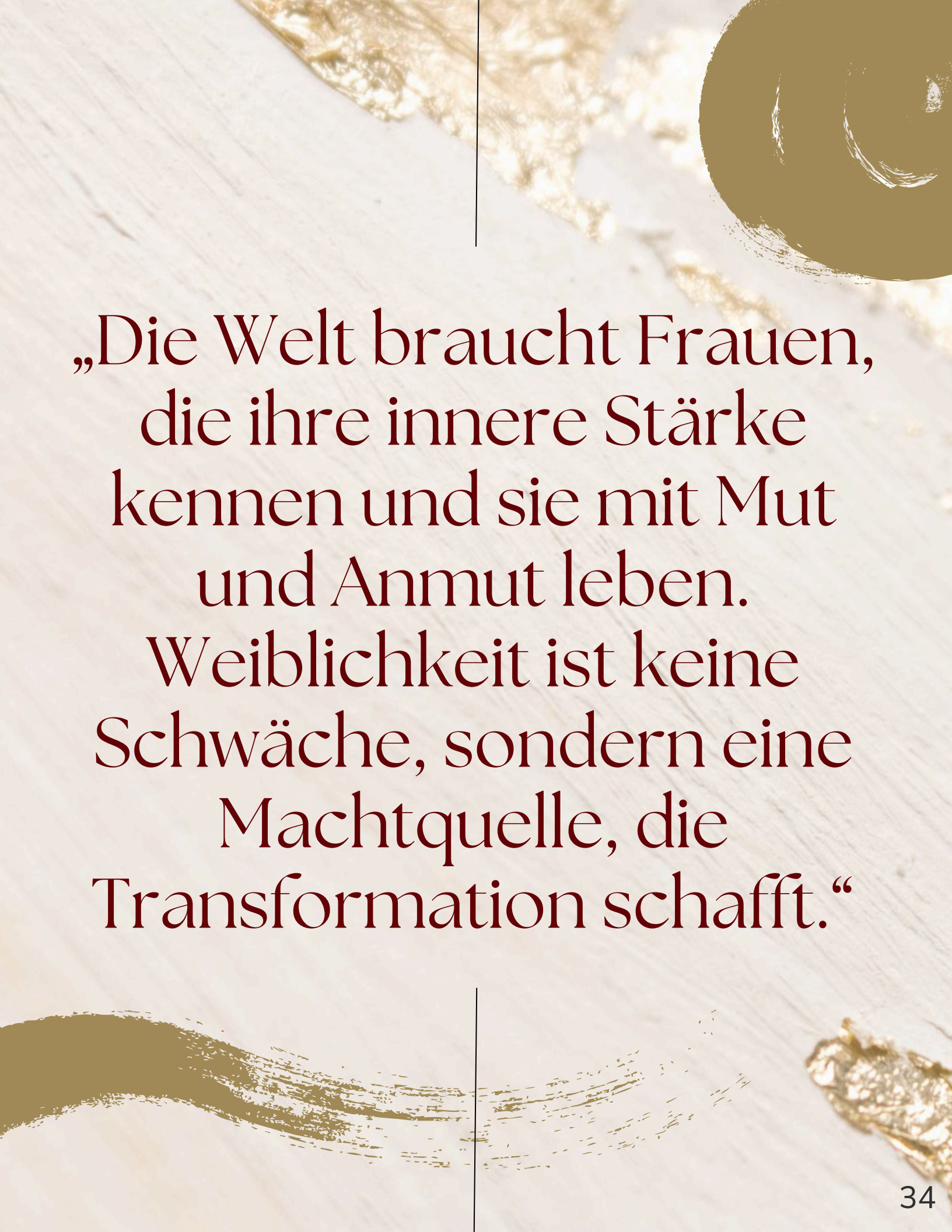
Mehrheit der Antworten C – „Du stehst vor der Herausforderung, deinen Selbstwert zu stärken!“

Es scheint, dass du Schwierigkeiten hast, dich selbst vollständig anzunehmen und deinen Wert zu erkennen. Vielleicht lassen dich vergangene Erfahrungen oder innere Kritikerinnen oft zweifeln. Doch der Weg zu einem stabilen Selbstwertgefühl ist möglich und erfordert kontinuierliche Selbstreflexion und Übung.

Nächster Schritt:

Arbeite aktiv an deiner Selbstannahme durch gezielte Übungen und Affirmationen. Beginne, dich selbst mit mehr Liebe und Mitgefühl zu betrachten. Nutze die praktischen Tools und Tipps aus diesem Modul, um deine innere Kritikerin zu zähmen und zu einer positiven und kraftvollen Frau zu werden.





„Die Welt braucht Frauen,
die ihre innere Stärke
kennen und sie mit Mut
und Anmut leben.
Weiblichkeit ist keine
Schwäche, sondern eine
Machtquelle, die
Transformation schafft.“

Selbstkritik

Weibliche Selbstkritik: Woher kommt sie?

Die innere Kritikerin vieler Frauen ist das Ergebnis gesellschaftlicher Erwartungen, Erziehungsmuster und persönlicher Erfahrungen.

Medien und kulturelle Normen setzen unrealistische Standards, die Selbstzweifel und Perfektionismus fördern.

In der Kindheit lernen viele Mädchen, sich anzupassen und Anerkennung an Leistung zu koppeln.

Kritische Bemerkungen aus Beziehungen oder dem Arbeitsumfeld prägen zusätzlich das Selbstbild.

Der Weg zu mehr Selbstmitgefühl

Indem du die Herkunft dieser Stimme hinterfragst, kannst du dich von einengenden Mustern lösen.

Übungen zur Selbstakzeptanz helfen dir, die Kritikerin zu entwaffnen und die eigene innere Stärke zu entfalten.

Der Ursprung deiner Selbstzweifel

-Die Kraft der Schattenarbeit

Transformation beginnt oft damit, die Teile von uns zu betrachten, die wir lieber meiden würden – unsere Schatten.

Schattenarbeit bedeutet, die unbewussten Überzeugungen, Verletzungen und Muster ans Licht zu holen, die unser Verhalten und unsere Selbstwahrnehmung beeinflussen. Sie erfordert Mut, denn sie führt uns zu den Wurzeln unserer inneren Kämpfe.

Welche Botschaften hast du als Kind gehört?

Welche Rollenbilder oder Erwartungen hast du übernommen?



Übung:

Deine Kindheit als Spiegel



1. Denke an eine Situation aus deiner Kindheit, in der du dich nicht gesehen oder nicht genug gefühlt hast und schreibe sie hier auf.



2. Notiere: Welche Botschaft hast du damals über dich selbst mitgenommen?

- Gab es Menschen, die dich kritisiert haben?
- Hast du dich mit anderen verglichen?
- Welche gesellschaftlichen oder familiären Erwartungen haben auf dir gelastet?



3. Frage dich: Ist das wirklich meine Wahrheit, oder eine Überzeugung, die ich jetzt loslassen kann?

- Woher könnte dieser Gedanke stammen?
- Was würde ich stattdessen glauben wollen?
- Wie könnte ich diese alte Überzeugung loslassen und sie durch eine neue, stärkende Wahrheit ersetzen?
- Formuliere einen positiven Glaubenssatz, der einen hinderlichen ersetzt.

Geliebte Feindin

Die Stimme deiner Kritikerin: Wer spricht da wirklich?

Die innere Kritikerin ist eine der mächtigsten und zugleich häufigsten Stimmen in unserem inneren Dialog. Sie meldet sich oft in Momenten der Unsicherheit und des Zweifels, manchmal in so subtilen und wiederholten Gedanken, dass wir sie für unsere eigene Stimme halten. Aber die innere Kritikerin ist selten die wahre Darstellung unserer selbst. Vielmehr ist sie ein Echo der Stimmen aus der Vergangenheit – der Stimmen, die wir von anderen gehört haben, sei es von Eltern, Lehrern oder aus gesellschaftlichen Erwartungen.

Tiefe
Reflexion:

Wann hast du angefangen, dich selbst zu kritisieren?



Es ist wichtig, diesen Moment der ersten Selbstkritik zu erkennen.

Wann hast du begonnen, dich selbst zu hinterfragen oder dich für das, was du getan hast, zu verurteilen?

Was war das für eine Situation?

Oft sind diese ersten Momente der Selbstkritik geprägt von dem Wunsch, von anderen akzeptiert zu werden, was uns dazu drängt, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen, um externen Erwartungen gerecht zu werden.

Tiefe
Reflexion:



Was war das für eine Situation?

Oft sind diese ersten Momente der Selbstkritik geprägt von dem Wunsch, von anderen akzeptiert zu werden, was uns dazu drängt, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen, um externen Erwartungen gerecht zu werden.

Die Transformation



Transformation geschieht nicht durch das Bekämpfen deiner Kritikerin, sondern durch die Umwandlung dieser Energie.

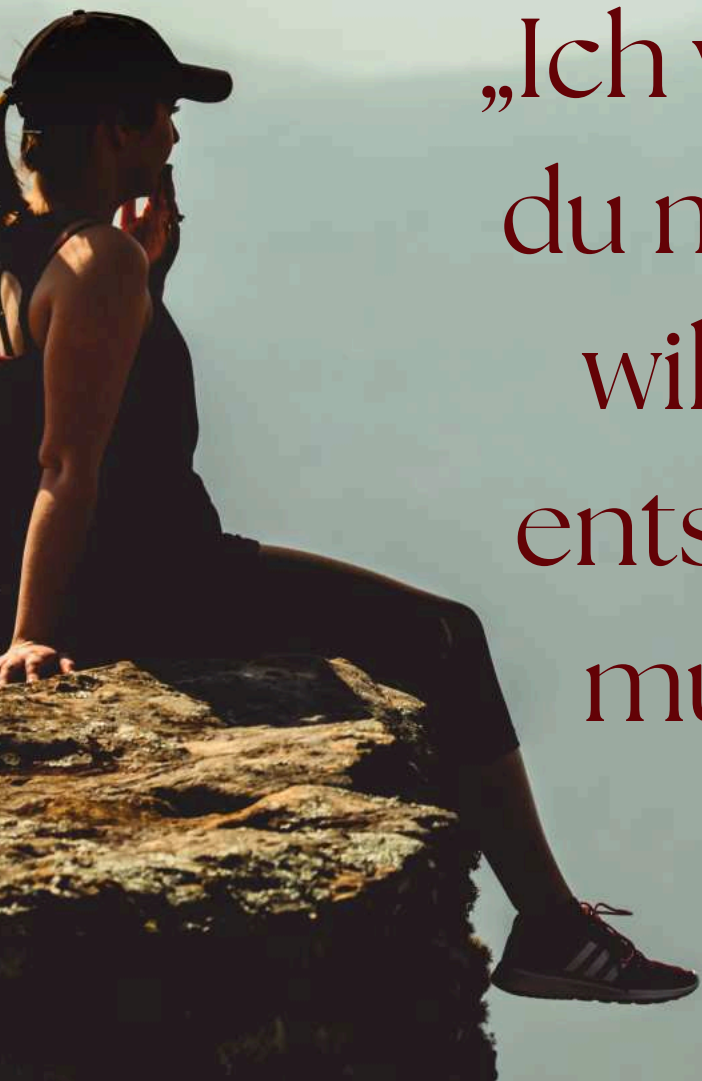
Begegne deiner Kritikerin

- Schließe die Augen und stelle dir die Kritikerin als Gestalt vor. Wie sieht sie aus? Wie spricht sie?
- Führe innerlich ein Gespräch mit der inneren Kritikerin, über eine Situation, in der sie dir (wieder einmal) sagt: "Du kannst das nicht. du bist nicht gut genug!"
- Stelle ihr die Fragen: „Warum bist du hier? Was willst du für mich?“
- Schreibe ihre Antworten auf.
- Lade sie ein, eine Verbündete zu werden.
- Was würde diese Verbündete nun zu dir sagen?



Platz für die Antworten der inneren Kritikerin

Was sagt sie nach dem ihr euch verbündet habt?



„Ich verstehe, dass
du mich schützen
willst. Aber ich
entscheide mich,
mutig zu sein.“

Es ist hilfreich, sich zu erinnern, dass wahre Stärke nicht aus dem Streben nach Perfektion kommt, sondern aus der Akzeptanz unserer Unvollkommenheit. Es ist die Fähigkeit, Fehler zuzulassen, uns selbst zu vergeben und uns weiterzuentwickeln, ohne uns von der inneren Kritikerin zurückhalten zu lassen.

Aktivierung deiner Essenz

Die Kraft der Weiblichkeit verstehen

Das weibliche Prinzip steht für Intuition, Kreativität, Empathie und die Fähigkeit, mit den natürlichen Rhythmen des Lebens zu fließen. Es unterscheidet sich von den oft linear ausgerichteten, leistungsorientierten Erwartungen unserer Gesellschaft. Viele Frauen spüren einen Konflikt zwischen diesen beiden Ansätzen, dem Wunsch nach authentischem Ausdruck und der Anpassung an äußere Anforderungen.

Doch in deinem weiblichen Prinzip steckt eine enorme Stärke: Es ermöglicht dir, deine innere Weisheit zu nutzen, authentische Beziehungen aufzubauen und Herausforderungen mit Sanftheit und Flexibilität zu



Übung:

Der Rhythmus deines Körpers



Ziel: Den Einklang mit dem eigenen Körper finden

- Nimm dir einen Moment, um eine ruhige Zeit für dich zu haben, am besten in der Natur oder an einem Ort, an dem du dich frei und ungestört fühlst.
- Setze dich hin und schließe deine Augen.
- Stelle dir vor, du wirst eins mit dem Rhythmus deines Körpers – spüre dein Herz schlagen, deinen Atem fließen, die Bewegungen deines Körpers.
- Achte darauf, wie dein Körper sich von innen heraus bewegt.
- Lasse diese Empfindungen in deinen Körper fließen.
- Wann fühlst du dich besonders verbunden und voller Energie? Vielleicht bei einem bestimmten Ritual, einer Bewegung oder auch beim ruhigen Atmen?

Übung:

Der Rhythmus deines Körpers



Schreibe auf:

- Wie fühlst du dich, wenn du bewusst auf deinen Körper achtest?
- Wie kannst du dich noch mehr in Einklang mit ihm bringen, um deine weibliche Energie zu stärken?

Flow



Erkennen der inneren Kraft und Weisheit

Material: Stift und Papier (oder direkt hier im Workbook)

Anleitung:

1. Schreibe oben auf die Seite: „Meine innere Weisheit spricht...“
2. Setze den Timer auf 10 Minuten und schreibe ohne Unterbrechung. Lass alles fließen, was kommt. (Egal, welche Themen)
3. Lies es dir laut vor und markiere Aussagen, die dich überraschen oder inspirieren.

Flow



„Meine innere Weisheit spricht...“

Flow

Erlaubnis, sich ganz zu fühlen



Material: Ein Journal, oder ein Notizbuch, oder direkt hier im Workbook und ruhige Musik.

Anleitung:

- Setze dich an einen ruhigen Ort. Schließe die Augen und frage dich: „**Welche Gefühle sind gerade in mir?**“
- Schreibe 5 Minuten lang alles auf, was du fühlst – ohne zu bewerten.
- Nimm dir einen Moment, um die aufkommenden Gefühle bewusst wahrzunehmen. Wiederhole innerlich: „**Ich erlaube mir, alles zu fühlen. Alles, was ich empfinde, ist wertvoll.**“
- Atme tief durch und reflektiere: Was sagen mir diese Emotionen über meine Bedürfnisse?

Emotionaler Check-In

- Jeden Abend vor dem Schlafengehen frage dich:
 - a. Welche Emotion hat heute meinen Tag geprägt?
 - b. Habe ich sie voll zugelassen oder unterdrückt?
 - c. Schreibe in dein Journal, wie du morgen achtsamer mit deinen Gefühlen umgehen möchtest.

Übung



Erlaubnis, sich ganz zu fühlen

Meine Gefühle:

Ritual

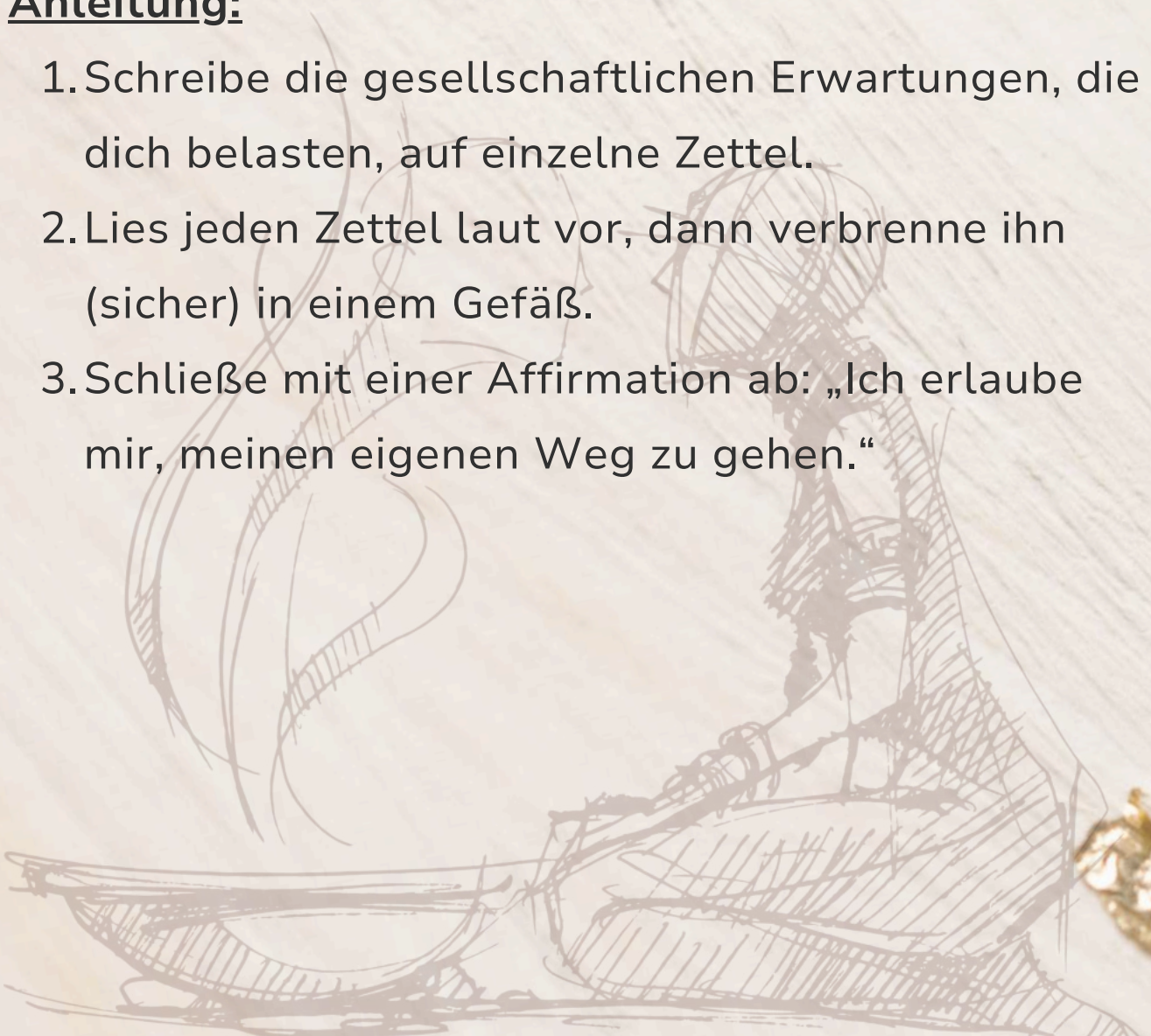
Ritual zur Befreiung



Material: Papier, feuerfestes Gefäß, Streichhölzer

Anleitung:

1. Schreibe die gesellschaftlichen Erwartungen, die dich belasten, auf einzelne Zettel.
2. Lies jeden Zettel laut vor, dann verbrenne ihn (sicher) in einem Gefäß.
3. Schließe mit einer Affirmation ab: „Ich erlaube mir, meinen eigenen Weg zu gehen.“



Hingabe & Flow



Ziel: Den kreativen Fluss und die weibliche Schöpferkraft entfesseln.

- Schaffe dir eine „freestyle“ Tanzstunde: Stell dir vor, dein Körper ist ein Kunstwerk, und jeder Schritt ist ein Ausdruck deiner inneren Stärke und Kreativität.
- Schließe die Augen und tanze ohne jegliche Vorgaben. Lasse deine Bewegungen fließen und stelle dir vor, dass du die Energien der Erde und des Universums durch deinen Körper empfängst und ausdrückst. Vielleicht spürst du eine sanfte Welle der Kraft in deinem Becken oder eine freudige Leichtigkeit in deinen Schultern.
- Tanze für mindestens 10 Minuten ohne zu stoppen. Fühle die Energie, die durch dich hindurch fließt, und beobachte, wie sie sich in deinem Körper bewegt.
- Nach dem Tanz: Halte kurz inne und spüre nach: Wie fühlt sich deine Energie an? Wo hat sich etwas gelöst oder transformiert?



Deine Weisheits - Karte ziehen

Ziel: Deine Intuition und innere Weisheit aktivieren.

Material: Karteikärtchen o.ä., (etwa in der Größe von einem normalen Kartenspiel oder Tarotkarten), Stifte

Anleitung:

Notiere auf den Karten für dich stimmige weibliche Attribute

(z.B. "Vertrauen", "Heilung", "Transformation", "Kreativität", "Hingabe", "Loslassen", "Fließen lassen").

- Gestalte sie nach deinen Vorstellungen auf einer Seite
- Setze dich in einem ruhigen Raum, atme tief ein und aus und bitte dein inneres Selbst, dir eine Karte zu geben, die dir jetzt genau das vermittelt, was du brauchst.
- Ziehe eine Karte und reflektiere: Wie fühlt sich diese Botschaft für dich an? Was möchte diese Karte dir über deine weibliche Energie mitteilen? Schreibe deine Gedanken und Gefühle gerne in ein Journal.

Ritual

Dankbarkeit



Ziel: Sich selbst und den eigenen Körper wertschätzen.

Anleitung:

- Setze dich in einer ruhigen Umgebung, idealerweise bei Kerzenlicht oder einer sanften, beruhigenden Atmosphäre.
- Beginne damit, für alle Aspekte deines Körpers und deiner Weiblichkeit Dankbarkeit zu empfinden. Sage laut oder im Stillen: „Danke, mein Körper, für deine Stärke. Danke, mein Herz, für deine Liebe. Danke, meine Intuition, für deine Führung.“
- Achte dabei besonders auf Stellen deines Körpers, die du vielleicht vernachlässigt hast oder mit denen du oft kritisch bist. Stelle dir vor, dass du jede dieser Stellen mit Liebe und Anerkennung füllst.
- Setze dir dann ein Ziel, etwas in deinem Leben oder in deiner Praxis zu ändern, das deine weibliche Energie weiter stärkt (z. B. mehr Zeit für dich selbst zu nehmen oder dich von negativen äußeren Einflüssen zu lösen).

Tools



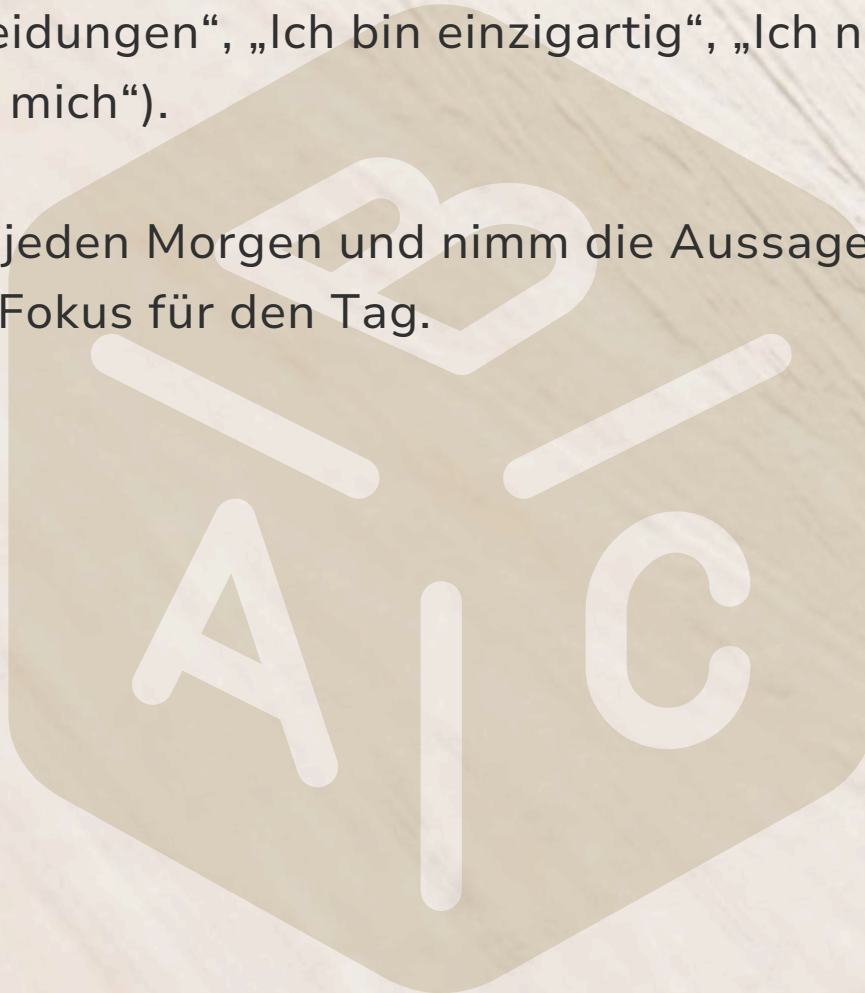
Empowerment-Würfel

Material: Ein leerer großer Würfel (kannst du aus Papier selbst basteln), Marker.

Anleitung:

Beschrifte jede Seite des Würfels mit einer kraftvollen Affirmation oder Handlung (z. B. „Ich treffe mutige Entscheidungen“, „Ich bin einzigartig“, „Ich nehme mir Zeit für mich“).

Würfle jeden Morgen und nimm die Aussage als deinen Fokus für den Tag.



Tool



Zyklus-Tracker

Material: Kalender oder App

Anleitung:

Beobachte deinen physischen, emotionalen und mentalen Zustand über mehrere Wochen.

Notiere, wie du dich fühlst, welche Aufgaben dir leicht fallen und wann du Ruhe brauchst.

Plane deine wichtigsten Aktivitäten entsprechend deiner Energiephasen, um dich im Einklang mit deinem Körper zu fühlen.

Selbstwert stärken: Neue Glaubenssätze entwickeln

Warum ist Selbstwert eine innere Aufgabe?

Selbstwert entsteht nicht durch äußere Anerkennung, sondern durch die innere Überzeugung, dass du wertvoll bist – unabhängig von Leistung oder Perfektion.

Strategien für mehr Selbstwert:

Selbstakzeptanz stärken:

Schreibe täglich eine Sache auf, die du an dir schätzt.

Affirmation: „Ich verdiene Liebe und Respekt, einfach weil ich bin.“

Erfolge anerkennen:

Dokumentiere jeden Tag drei Dinge, auf die du stolz bist. Auch kleine Fortschritte zählen!

Negative Glaubenssätze umwandeln:

Identifiziere einen limitierenden Glaubenssatz (z. B. „Ich bin nicht gut genug“).

Ersetze ihn bewusst durch einen stärkenden Satz: „Ich bin fähig und gut, so wie ich bin.“

Selbstwert im Alltag leben

Beruf:

Sich Gehör verschaffen und Erfolge feiern

In einer oft leistungsorientierten Arbeitswelt fällt es vielen Frauen schwer, ihre Stimme zu erheben und ihre Erfolge sichtbar zu machen. Doch authentische Führung beginnt mit der Fähigkeit, sich selbst zu vertreten.

Beziehungen:

Respekt für sich und Andere

Selbstwert bedeutet auch, gesunde Beziehungen zu pflegen und klare Grenzen zu setzen. Nur wer sich selbst respektiert, kann auch Respekt von anderen erwarten.

Selbstfürsorge:

Prioritäten setzen

Viele Frauen kämpfen mit Schuldgefühlen, wenn sie sich selbst Priorität einräumen. Doch Selbstfürsorge ist keine Option, sondern eine Notwendigkeit, um Kraft und Freude zu bewahren.



Beruf: Die Erfolgsliste der Woche

- Schreibe am Ende jeder Woche drei Dinge auf, die du im Beruf erreicht hast. Dies können kleine oder große Erfolge sein.
- Lies dir diese Liste am Montagmorgen durch, um die Woche mit einem gestärkten Gefühl zu beginnen.

Reflexion – „Mein Platz am Tisch“

- Stelle dir vor, du sitzt in einem Meeting, oder mit deiner Familie/Freunden zusammen. Wie präsent fühlst du dich?
- Notiere eine konkrete Aktion, mit der du das nächste Mal deine Meinung selbstbewusst einbringst, z. B.: „Ich werde einen Vorschlag machen, auch wenn ich unsicher bin.“

Tägliche Affirmation:

„Meine Stimme zählt. Ich bringe meine Perspektiven ein und feiere meine Erfolge, weil ich sie verdient habe.“

Integration



Beziehungen mit Klarheit und Respekt führen

Die Beziehungs-Klärung

- Notiere drei Beziehungen, die dir wichtig sind.
- Für jede Beziehung beantworte:
 - Fühle ich mich in dieser Beziehung unterstützt?
 - Gibt es unausgesprochene Erwartungen, die ich ansprechen möchte?
 - Wo kann ich meine eigenen Grenzen besser wahren?

Tool Das Beziehungsbarometer

- Zeichne einen Kreis in dein Journal oder hier direkt ins Workbook und teile ihn in Segmente (z. B. Partnerin, Familie, Freundinnen).
- Schätze für jedes Segment ein, wie viel Energie du investierst und wie viel zurückkommt. Nutze Farben (Bei der Bearbeitung im Workbook direkt, wähle die Farbe aus):
 - Grün = Ausgeglichen
 - Gelb = Es könnte mehr Balance geben
 - Rot = Ungesund, Nachbesserung nötig

Integration



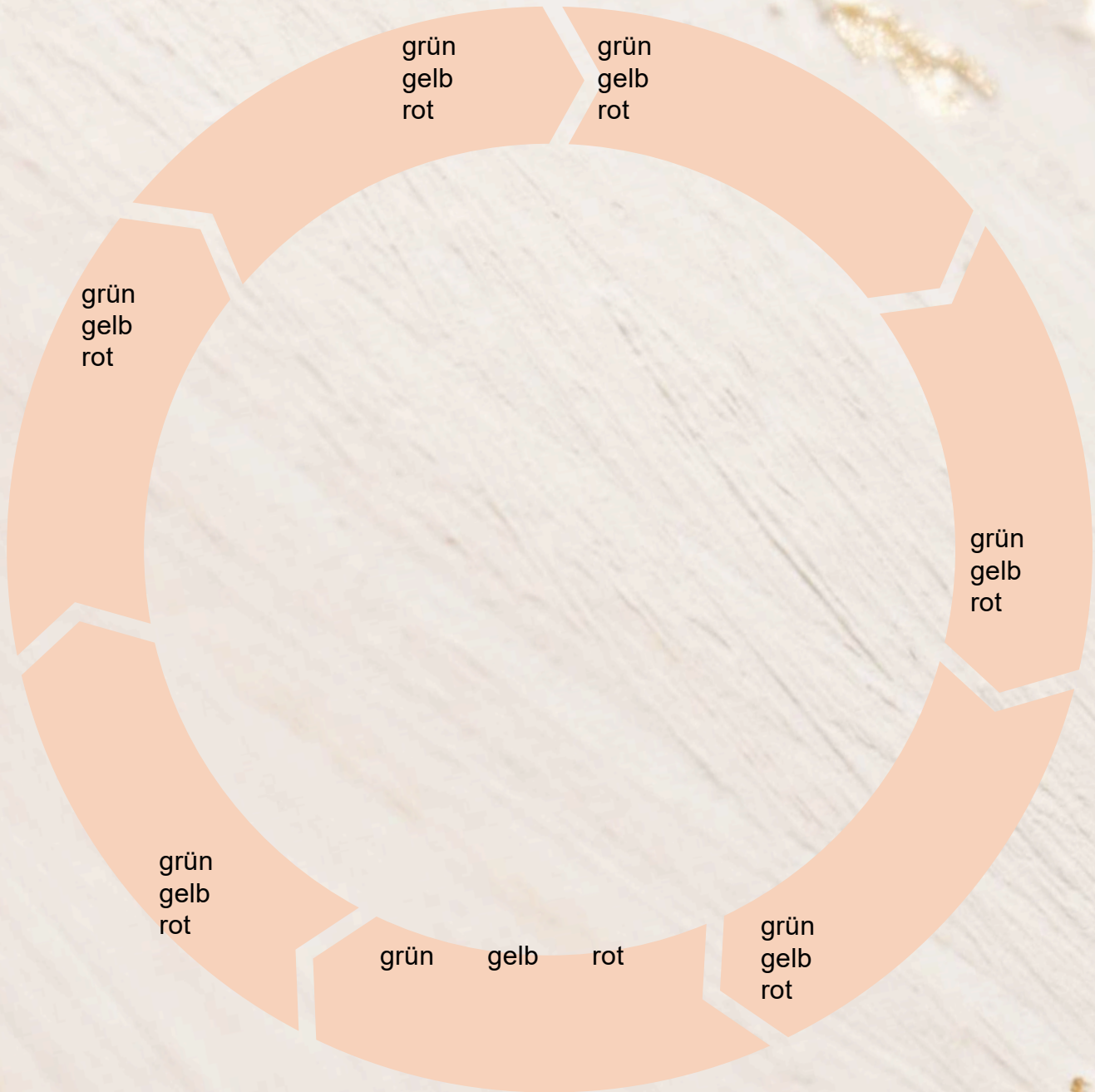
Die Beziehungs-Klärung

- Fühle ich mich in dieser Beziehung unterstützt?
- Gibt es unausgesprochene Erwartungen, die ich ansprechen möchte?
- Wo kann ich meine eigenen Grenzen besser wahren?

Tool



Das Beziehungsbarometer



Tägliche Affirmation:

„Ich verdiene gesunde Beziehungen, die von Respekt und Klarheit geprägt sind.“



Selbstfürsorge: Sich selbst an die erste Stelle setzen

Ritual Die Morgen-Minute

- Nimm dir jeden Morgen eine Minute, um eine Handlung zu planen, die nur dir dient. Beispiele: ein Tee trinken, eine Seite in deinem Lieblingsbuch lesen, bewusst atmen.
- Schreibe in dein Journal: „Heute schenke ich mir ...“

Übung Mein Selbstfürsorge-Kalender

- Erstelle für die kommende Woche eine Liste mit drei Aktivitäten, die dir guttun.

Beispiele: ein Spaziergang, ein Lieblingsessen, ein Abend ohne Handy.

- Trage diese Termine in deinen Kalender ein, so wie du es mit beruflichen Meetings tun würdest.

Tägliche Affirmation:

„Ich erlaube mir, für mich selbst zu sorgen. Ich bin es wert.“

Selbstwert bedeutet, in allen Lebensbereichen bewusst Entscheidungen zu treffen, die dich stärken. Ob im Beruf, in Beziehungen oder in der Selbstfürsorge. Kleine, konsequente Schritte helfen dir, deinen Selbstwert zu verankern und langfristig zu leben.



Grenzen setzen: Ein Ausdruck von Selbstachtung

Warum sind Grenzen wichtig?

Grenzen schützen dich vor Überforderung und zeigen, dass deine Bedürfnisse Priorität haben. Sie fördern Respekt und Klarheit in Beziehungen.

Schritte, um Grenzen zu setzen:

a) Definiere deine Grenzen:

- In welchen Situationen fühlst du dich oft ausgenutzt?
- Was ist dir wichtig, um dich wohl zu fühlen?

b) Kommuniziere klar und freundlich:

- Nutze „Ich-Botschaften“, z. B.:
- „Ich brauche Zeit für mich, um neue Energie zu tanken.“

c) Bleibe konsequent:

- Erinnerung dich daran, dass Grenzen langfristig dein Wohlbefinden sichern, auch wenn Widerstand von anderen kommt.



Glaubenssätze neu schreiben

1. Liste drei limitierende Überzeugungen auf.
2. Schreibe für jeden Glaubenssatz eine stärkende Alternative.
3. Lies diese jeden Morgen laut vor



Deine persönlichen Grenzen



1. Identifiziere eine Situation, in der du deine Grenzen missachtet hast.
2. Formuliere, wie du sie in Zukunft klar kommunizieren kannst.
3. Notiere, wie sich klare Grenzen auf dein Wohlbefinden auswirken könnten.



Authentische Entscheidungen treffen



Warum ist Authentizität ein Zeichen von Selbstwert?

Entscheidungen, die deine Werte, Grenzen und Bedürfnisse widerspiegeln, stärken dein Vertrauen in dich selbst. Authentizität bedeutet, den Mut zu haben, für das einzustehen, was dir wichtig ist.

Schritte zu authentischen Entscheidungen:

a) Reflektiere nochmal deine Werte und Grenzen:

- Was sind drei Kernwerte, die dir wichtig sind (z. B. Ehrlichkeit, Freiheit, Mitgefühl)?

- Was sind drei unumstößliche Grenzen, die dir wichtig sind?



b) Verbinde dich mit deiner Intuition:

- Frage dich bei einer Entscheidung: „Fühlt sich das für mich richtig an?“

Ja

Nein

c) Lasse Perfektion los:

- Erkenne, dass nicht jede Entscheidung perfekt sein muss. Wichtiger ist, dass sie sich für dich stimmig anfühlt.

Wo kannst du loslassen?

Integration



Selbstwert jeden Tag leben

Nachhaltige Veränderung entsteht durch regelmäßige Praxis. Indem du kleine Rituale etablierst, machst du Selbstwert zu einem festen Bestandteil deines Alltags.

Praktische Rituale:

Morgens:

Beginne mit einer kraftvollen Affirmation, z. B.:

- „Ich bin bereit, heute voller Selbstachtung zu handeln.“

Tagsüber:

Setze dir eine Erinnerung, um innezuhalten und zu fragen:

- „Handle ich gerade aus Selbstliebe?“

Abends:

Schreibe drei Momente auf, in denen du deinen Selbstwert gelebt hast.

Übung

Vision deiner selbstbewussten Zukunft



1. Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du als Frau voller Selbstwert lebst.
2. Male dieses Bild oder schreibe eine Beschreibung.
3. Frage dich: „Welche kleine Handlung kann ich morgen tun, um dieser Vision näherzukommen?“



Daily Checklist

Diese tägliche
Checkliste hilft dir, die
Erkenntnisse aus Modul
2 in deinen Alltag zu
integrieren.

Morgenroutine: Den Tag kraftvoll beginnen

Atemübung: Zentrierung

Atme 3 Minuten lang tief ein und aus. Stelle dir vor, wie mit jedem Atemzug Klarheit und Selbstakzeptanz in deinen Körper fließen.

Positive Intention setzen

Frage dich: „Wie möchte ich heute mit mir selbst sprechen?“

Wähle eine Affirmation, z. B.:

„Ich bin genug.“

„Meine innere Weisheit führt mich.“

Mini-Reflexion

Notiere in einem Satz, wie du heute mit deiner weiblichen Energie verbunden bleiben möchtest.

In Momenten der Herausforderung: Die innere Kritikerin überprüfen

Erkenne, wenn negative Gedanken aufkommen, und stelle dir diese Fragen:

- „Wer spricht da wirklich?“
- „Ist das meine Wahrheit oder eine übernommene Überzeugung?“
- Reagiere mit einer selbst bestärkenden Antwort, z. B.:

„Ich erlaube mir, Fehler zu machen und daraus zu lernen.“

Daily Checklist

- Körperbewusstsein aktivieren**
Schließe die Augen und spüre für 2 Minuten in deinen Körper hinein. Wo fühlst du Spannung oder Unruhe? Lasse sie mit jeder Ausatmung los.

- Stärkenliste führen**
Halte jeden Erfolg oder kleinen Moment der Selbstbehauptung fest – schriftlich oder mental. Z. B.:
„Heute habe ich mutig meine Meinung gesagt.“

- Abendroutine: Loslassen und Wachstum erkennen**
Rückblick des Tages
Beantworte diese Fragen schriftlich oder gedanklich:
„Wann habe ich heute liebevoll mit mir selbst gesprochen?“
„Gab es eine Situation, in der ich mich von meiner inneren Kritikerin befreit habe?“
„Welche Stärken habe ich heute entdeckt?“

- Dankbarkeitspraxis**
Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist, insbesondere in Bezug auf deine innere Entwicklung.

Modul 3

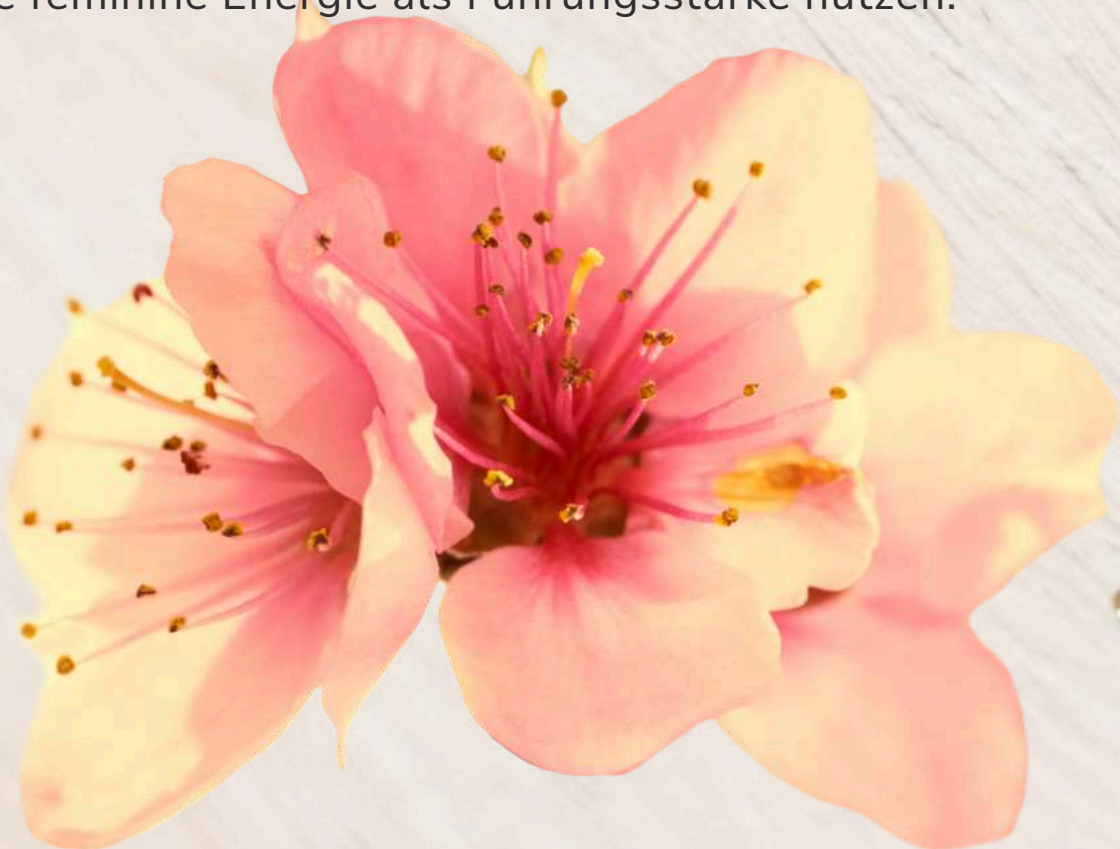


Führung aus dem Inneren – Deine feminine Stärke in der Welt

Von der inneren Klarheit zur äußeren Führung
Führung aus dem Inneren beginnt mit der
Verbindung zwischen deinem authentischen
Selbst und der Außenwelt. Deine innere Klarheit
bildet das Fundament, um als Frau stark,
empathisch und mutig aufzutreten – sei es in
deiner Karriere, in Beziehungen oder im Alltag.
Weibliche Führung zeichnet sich durch ihre
Fähigkeit aus, Mitgefühl und Stärke zu vereinen,
kreative Lösungen zu finden und andere zu
inspirieren.

Was dich in diesem Modul erwartet:

- **Integration der persönlichen Transformation**
Deine Erkenntnisse reflektieren und in den Alltag integrieren.
- **Erstellung eines persönlichen Leadership Codes**
Führungsprinzipien, Stärken und Ziele definieren.
- **Praktische Tools und Rituale für weibliche Führung**
Leadership-Manifest erstellen.
- **Herausforderungen und Chancen der weiblichen Führung**
Deine feminine Energie als Führungsstärke nutzen.



Quiz:

STAREN WIR,
MIT EINEM QUIZ

Wie gut setzt du deine feminine Führungskraft um

1- Wie oft lässt du dich von deinem inneren Kompass leiten, wenn du Entscheidungen triffst?

- **A:** Fast immer – ich höre gut auf meine innere Stimme und lasse mich von meinen Werten leiten.
 - **B:** Manchmal – ich lasse mich sowohl von meinen inneren Werten als auch von äußeren Faktoren beeinflussen.
 - **C:** Selten – ich verlasse mich eher auf äußere Meinungen und was die Situation erfordert, statt auf meine innere Ausrichtung.
-

2- Wie gehst du mit Konflikten oder schwierigen Gesprächen um?

- **A:** Ich gehe empathisch und authentisch damit um, höre zu und versuche, eine Lösung zu finden, die alle berücksichtigt.
- **B:** Ich versuche, meine Meinung klar auszudrücken, wobei ich versuche, sowohl meine Bedürfnisse als auch die der anderen zu berücksichtigen.
- **C:** Ich vermeide Konflikte oder finde es schwierig, meine eigene Meinung in schwierigen Gesprächen durchzusetzen.

3- Wenn du eine Führungspersönlichkeit siehst, was beeindruckt dich am meisten?

- A:** Authentizität, Empathie und die Fähigkeit, Menschen zu inspirieren und zu verbinden.
- B:** Klare Kommunikation und strategische Entscheidungen, die das Team voranbringen.
- C:** Durchsetzungsvermögen und eine starke, dominante Persönlichkeit, die klare Entscheidungen trifft.

4- Welche der folgenden Eigenschaften würdest du als deine größte Stärke als Führungskraft oder als Frau in deinem Leben bezeichnen?

- A:** Empathie und das Verständnis für die Bedürfnisse anderer Menschen.
- B:** Kreativität und die Fähigkeit, neue Ideen und Lösungen zu finden.
- C:** Durchsetzungsvermögen und das Vertrauen in meine eigenen Entscheidungen.

5- Wie oft nimmst du dir Zeit, um zu reflektieren, wie du deine Werte in deiner Führung und in deinem Leben umsetzt?

- A:** Regelmäßig – ich halte inne und überprüfe, wie gut ich meinen Werten treu bleibe und meine Führungskraft ausübe.
- B:** Gelegentlich – manchmal reflektiere ich, aber nicht regelmäßig.
- C:** Selten – ich bin so beschäftigt, dass ich oft nicht die Zeit finde, um über meine Werte und Führung nachzudenken.

Auswertung

Mehrheit Antworten A – „Du führst bereits authentisch und mit innerer Klarheit!“

Du bist bereits eine authentische und empathische Führungspersönlichkeit, die ihre Werte in die Welt trägt. Du weißt, wie wichtig es ist, auf deine innere Stimme zu hören und deine Führungsentscheidungen im Einklang mit deinen Werten zu treffen. Deine Fähigkeit, andere zu inspirieren und zu verbinden, ist eine deiner größten Stärken.

Nächster Schritt:

Baue deine feminine Führungskraft weiter aus, indem du dich regelmäßig reflektierst und neue Gelegenheiten suchst, deine Authentizität in deiner Führung zu zeigen. Nutze deine Empathie und Kreativität, um andere zu fördern und weiter zu wachsen.

Mehrheit Antworten B – „Du bist auf dem richtigen Weg, aber es gibt noch Raum für mehr Authentizität!“

Du hast eine gute Balance zwischen deinen inneren Werten und äußeren Anforderungen, aber es gibt noch Raum, deine Führungskraft noch authentischer und kreativer zu gestalten. Du hast die Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen und dich durchzusetzen, doch manchmal fällt es dir noch schwer, deine innere Führungskraft vollständig zu leben.

Nächster Schritt:

Arbeite daran, noch mehr zu deiner inneren Führung zu stehen und deine Empathie und Kreativität bewusst in deine Entscheidungen einzubeziehen. Indem du weiterhin deine Werte in den Vordergrund stellst, wirst du deine Führungsqualität auf das nächste Level heben.

Mehrheit der Antworten C – „Du bist auf dem Weg, deine feminine Führungskraft zu entdecken!“

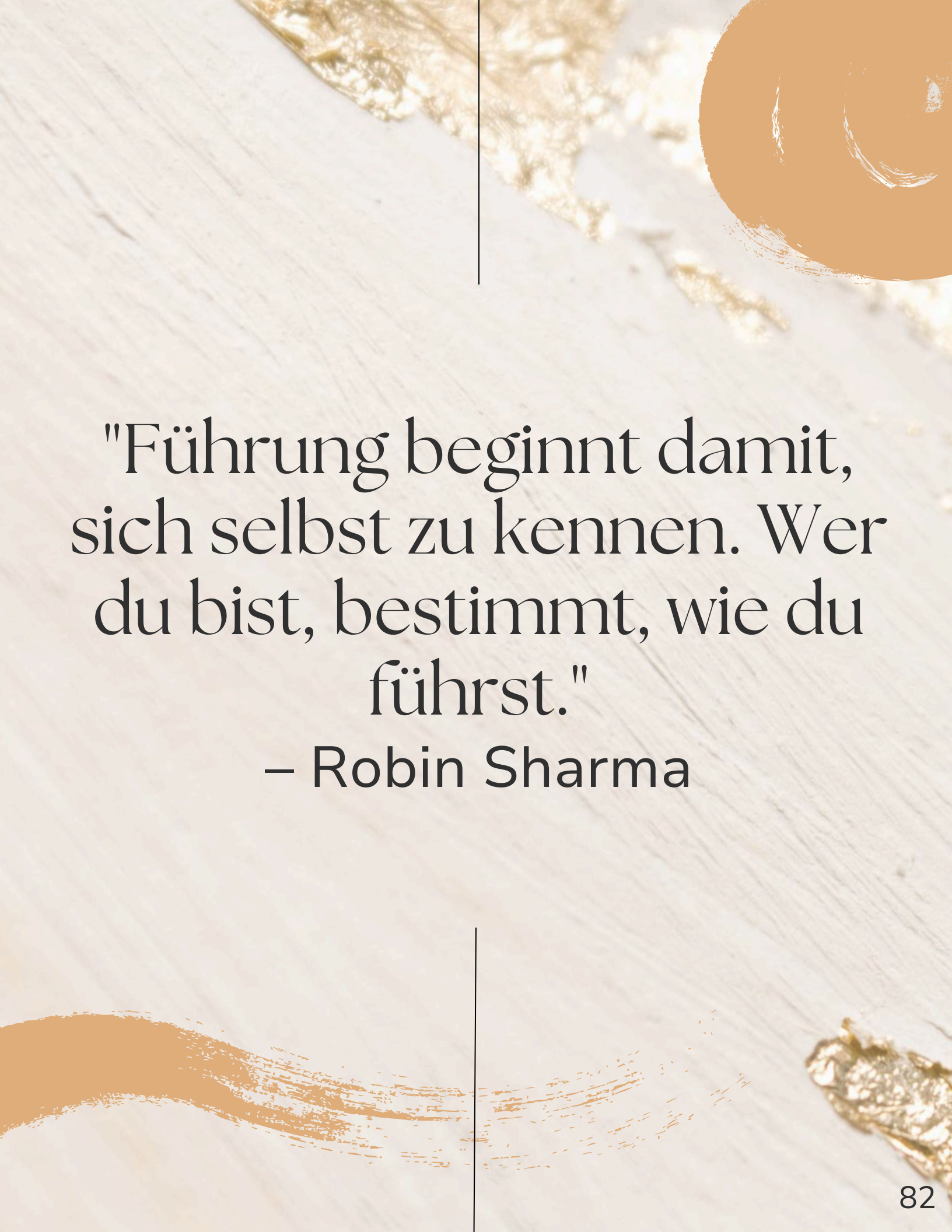
Es scheint, dass du noch dabei bist, deine feminine Führungskraft zu entdecken und zu entwickeln. Deine Durchsetzungsfähigkeit und deine Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen, sind wichtig, aber du könntest noch mehr Empathie und Kreativität in deine Führung integrieren, um die Balance und Authentizität zu finden, die du dir wünschst.

Nächster Schritt:

Nutze die Werkzeuge aus diesem Modul, um deine feminine Führungskraft zu stärken. Beginne, bewusst deine Werte und deine innere Stimme in deine Führung und Entscheidungen einzubeziehen. Reflektiere regelmäßig, wie du Empathie und Kreativität in deinen Führungsstil integrieren kannst.

Du bist auf einem wunderbaren Weg, deine feminine Führungskraft zu entfalten! Wenn du tiefer in das Thema eintauchen möchtest und Unterstützung auf deinem Weg zur authentischen und empathischen Führung suchst, entdecke jetzt den vollständigen Kurs „Dein Feminine Leadership Code“ und erhalte tiefe Transformation, um als Frau in allen Lebensbereichen zu wachsen und deine authentische Führung zu leben.

feminine-leadership.de



"Führung beginnt damit,
sich selbst zu kennen. Wer
du bist, bestimmt, wie du
führst."

– Robin Sharma

Integration der persönlichen Transformation

Die persönliche Transformation, die du durchlaufen hast, wird erst dann vollständig wirksam, wenn du sie in deine täglichen Entscheidungen und Handlungen integrierst. Es geht darum, die Erkenntnisse über deine Werte und deine innere Stärke bewusst in dein Leben einzubringen.

Beispiele:

- Entscheidungen treffen, die mit deinen Werten übereinstimmen.
- Grenzen setzen und gleichzeitig Empathie zeigen.
- Mutig für deine Ideen eintreten, ohne dich zu verstellen.

Tool



Das innere Fundament sichtbar machen

Zeichne eine Säule in dein Journal und unterteile sie in drei Segmente:

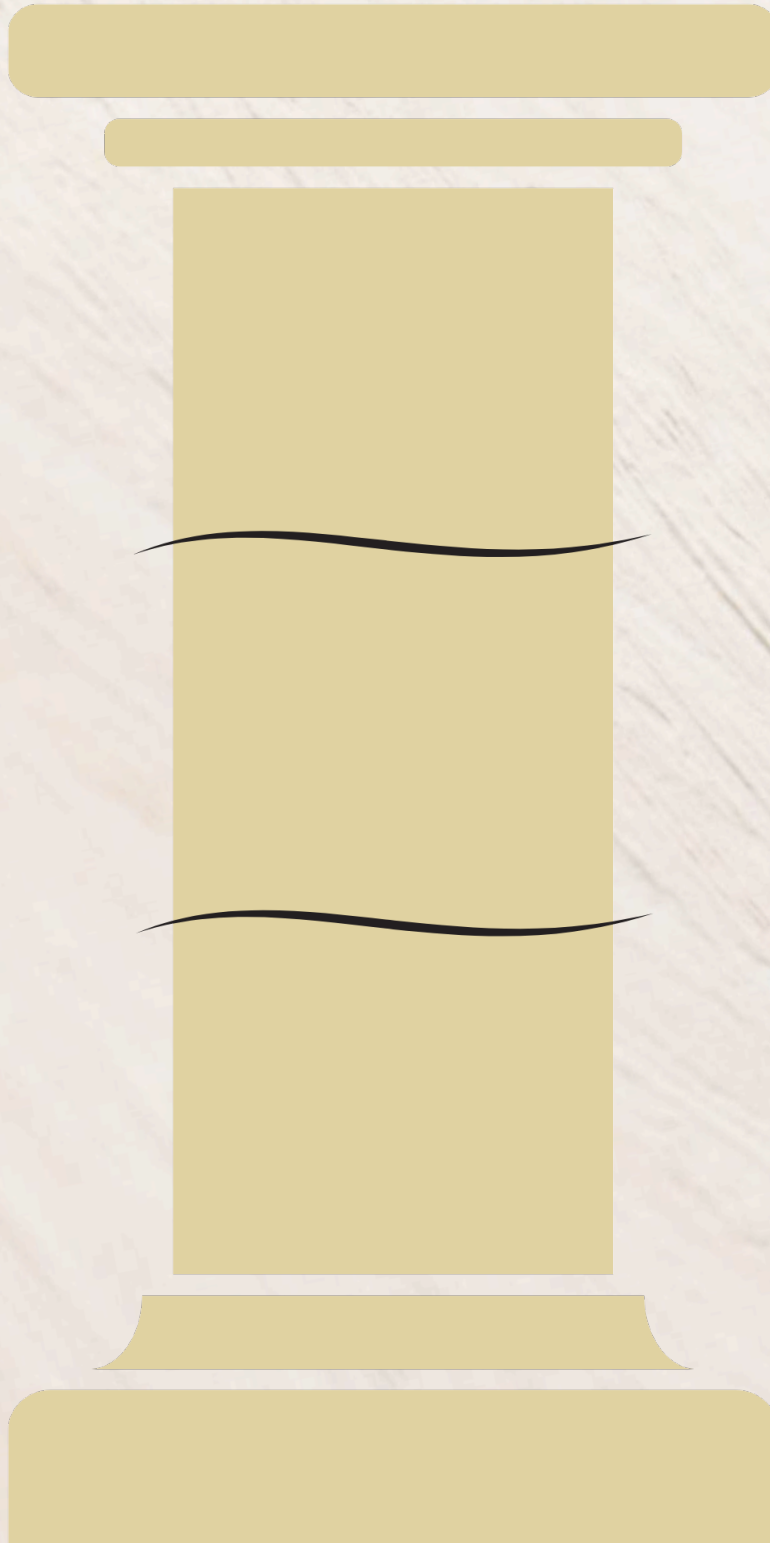
- Werte, die dir wichtig sind.
- Deine Stärken, die du in den letzten Wochen entdeckt hast.
- Eine Fähigkeit, die du in Zukunft weiter ausbauen möchtest.

Reflexion:

- In welchen Momenten fühlst du dich bereits in deiner Kraft?
- Wo möchtest du noch mehr Integration deiner Transformation spüren?



Das innere Fundament sichtbar machen



Die femininen Führung

Weibliche Führung hat einzigartige Qualitäten, die oft unterschätzt werden. Eigenschaften wie Empathie, Intuition, Kreativität und die Fähigkeit, Verbindungen zu schaffen, sind entscheidende Erfolgsfaktoren.

Beispiele femininer Führungsstärken:

- **Empathie**: Höre aktiv zu und verstehe die Perspektive anderer, bevor du Entscheidungen triffst.
- **Intuition**: Vertraue deinem Bauchgefühl bei komplexen Herausforderungen.
- **Verbindung**: Nutze deine Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, um Teams zu motivieren und zu inspirieren.



Kreiere deine Führungsrolle

Schließe die Augen und stelle dir eine Situation vor, in der du deine Führungsvision lebst.

- **Wie fühlst du dich?**
- **Wie wirkst du auf andere?**

Schreibe anschließend auf, welche konkreten Handlungen und Worte in dieser Situation sichtbar machen, dass du nach deinen Werten führst.

Dein Leadership Code

Dein persönlicher Leadership Code ist ein Leitfaden, der dir hilft, deine Führungsprinzipien klar zu definieren und konsequent zu leben. Er spiegelt deine Werte, deine Stärken und deine Vision wider und dient dir in schwierigen Situationen als Orientierung.



Erstelle dein Leadership Code

Definiere deine Führungsprinzipien:

Wähle drei Werte, die dich in deiner Führung leiten sollen (z. B. Empathie, Kreativität, Klarheit).

Schreibe für jeden Wert eine kurze Aussage:

„Ich führe mit [Wert], indem ich ...“.

Erkenne deine Stärken als Führungskraft:

Überlege, welche Eigenschaften dir in der Vergangenheit geholfen haben, Situationen zu meistern.

Beispiel: „Meine Stärke ist es, durch Zuhören Verbindung zu schaffen.“

Setze konkrete Ziele:

Formuliere drei Ziele, die du in deiner Führung erreichen möchtest (z. B. „Ich werde in Meetings aktiver meine Meinung vertreten.“).

Erstelle deinen Leadership Code



Definiere deine Führungsprinzipien:

Wähle drei Werte:

Schreibe für jeden Wert eine kurze Aussage:

„Ich führe mit [Wert], indem ich ...“.

Erstelle deinen Leadership Code



Erkenne deine Stärken als Führungskraft:
Eigenschaften:

Setze konkrete Ziele:
Drei Ziele:



Dein Leadership Kompass

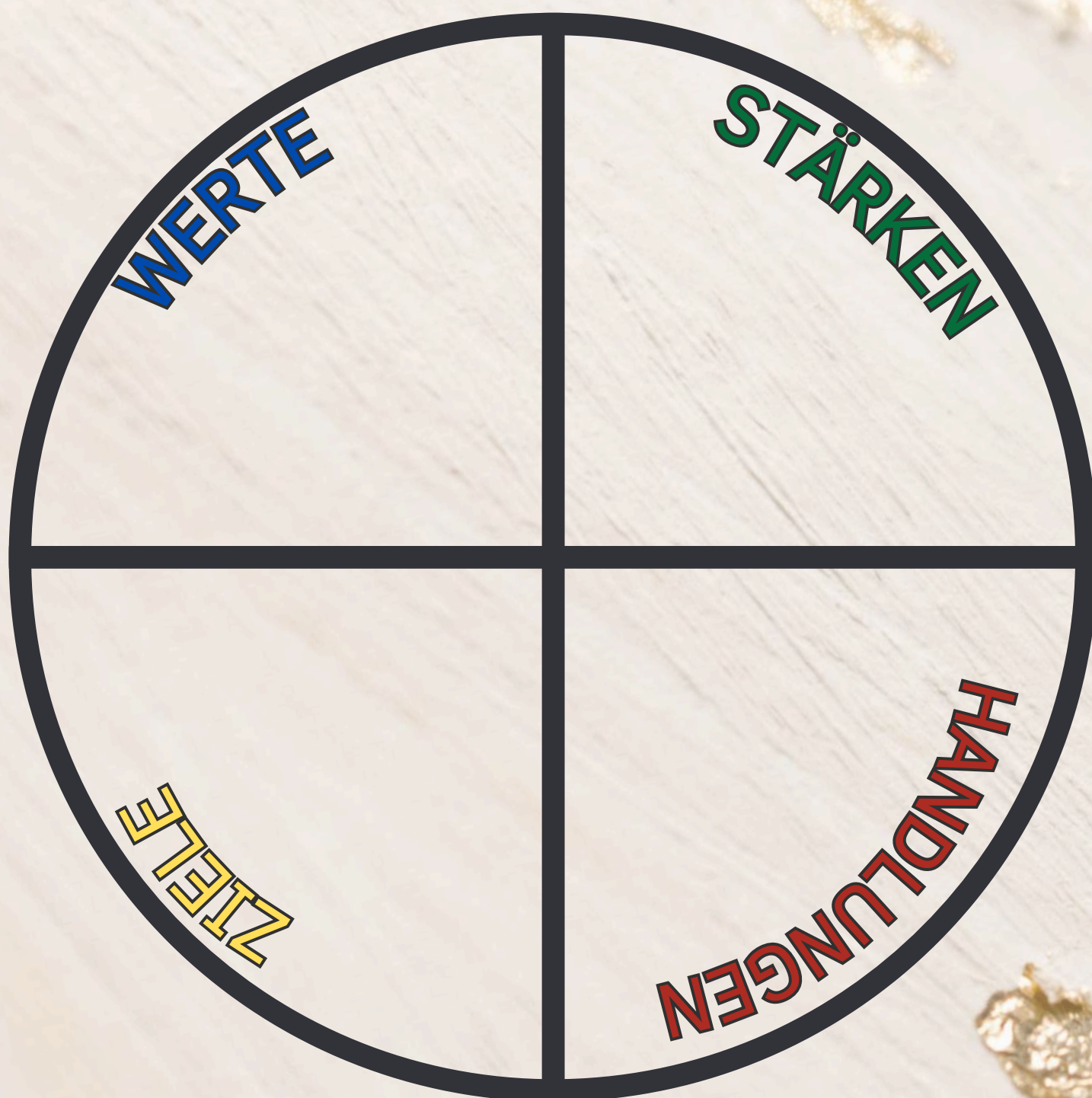
- Zeichne einen Kreis (*Vorlage Folgeseite*) und teile ihn in vier Abschnitte:
 - **Werte:** Deine wichtigsten Prinzipien.
 - **Stärken:** Deine besonderen Fähigkeiten.
 - **Ziele:** Deine Vision und Ergebnisse, die du erzielen möchtest.
 - **Handlungen:** Konkrete Schritte, die dich zu deiner Vision führen.
- Hänge den Kompass an einen Ort, den du täglich siehst, und nutze ihn als Entscheidungswerkzeug.

Reflexionsfrage:

Welche Momente des Tages bieten die beste Gelegenheit, um deinen Leadership Code zu üben?



Deinen Leadership-Kompass



Leadership Code – Vertiefte Praxis



Authentizitäts-Spiegel

Schritt 1+2: Schreiben

- Schreibe drei Situationen auf, in denen du dich in der letzten Woche authentisch gefühlt hast.
- Schreibe drei Situationen auf, in denen du das Gefühl hattest, dich zu verstellen oder dich anzupassen.

Schritt 3+4: Analysiere:

- Welche Werte wurden in diesen Situationen respektiert oder verletzt?
- Welche konkreten Veränderungen kannst du vornehmen, um deine Werte auch in schwierigen Situationen zu leben?



Dein Leadership-Manifest

Dein Manifest ist eine schriftliche Erklärung deiner Führungsvision:

- Was möchtest du bewirken?
- Wie möchtest du wahrgenommen werden?
- Was unterscheidet dich als weibliche Führungskraft?

Führung mit Herz und Verstand

1. Herz und Verstand verbinden:

- Herz: Schreibe auf, was dich emotional antreibt – Was ist dein tiefstes „Warum“ als Führungskraft? Welche Menschen, Ereignisse oder Erfahrungen inspirieren dich?
- Verstand: Analysiere, welche strategischen Schritte nötig sind, um dieses „Warum“ in die Tat umzusetzen.

2. Manifest-Karte:

- Formuliere dein Leadership-Manifest in einem Satz, der beides verbindet. Beispiel:
 - „Ich führe mit Herz und Verstand, indem ich andere inspiriere, mutig ihren Weg zu gehen, und klare Schritte vorgebe, um gemeinsam Ziele zu erreichen.“
- Schreibe diesen Satz auf eine kleine Karte, die du bei dir tragen kannst. Lies sie dir vor, bevor du in wichtige Meetings oder herausfordernde Situationen gehst.

3. Manifestieren durch Handeln:

- Schreibe für jede Woche eine konkrete Handlung auf, die deinem Manifest entspricht. Zum Beispiel:
 - „Ich werde diese Woche in einem Team-Meeting aktiv danach fragen, welche Unterstützung die Gruppe benötigt.“

Integration

Die femininen Stärken der Führung



Deine Führungs-Superkraft aktivieren

a) Identifikation der Superkraft:

- Denke an eine herausfordernde Situation, die du erfolgreich gemeistert hast.
- Schreibe auf, welche deiner femininen Stärken (z. B. Empathie, Intuition, Kreativität) dir dabei geholfen hat, und wie du sie konkret genutzt hast.

b) Integration in den Alltag:

- Wähle eine feminine Stärke, die du häufiger einsetzen möchtest.
- Setze dir eine Woche lang eine tägliche „Superkraft-Challenge“: Finde mindestens eine Gelegenheit pro Tag, diese Stärke bewusst anzuwenden.

c) Ritual für den Erfolg:

- Führe ein „Superkraft-Journal“: Schreibe jeden Abend auf, wie es dir gelungen ist, diese Stärke einzusetzen, welche Auswirkungen es hatte und wie du dich dabei gefühlt hast.

Übung



Feedback-Loop:

- Frage zwei Menschen aus deinem Umfeld (z. B. eine Kollegin und eine Freundin), wie sie deinen Führungsstil wahrnehmen. Was sehen sie als deine größte Stärke? Was könnten sie sich noch von dir wünschen?
- Reflektiere das Feedback und passe deinen Leadership Code an, um noch bewusster und authentischer zu führen.





Integration in den Alltag

Tägliches Führungsritual: Der „5-Minuten-Leader“

1. Morgens:

- Stelle dir drei Fragen:
 - Was ist meine wichtigste Führungsaufgabe heute?
 - Welche Stärke möchte ich bewusst nutzen?
 - Wie kann ich andere unterstützen?

2. Abends:

- Notiere drei Erkenntnisse:
 - Was habe ich heute gut gemacht?
 - Welche Herausforderung habe ich gemeistert?
 - Was möchte ich morgen anders machen?

Wöchentlicher Check-In:

- Plane eine halbe Stunde pro Woche, um zu reflektieren, wie gut es dir gelungen ist, deinen Leadership Code zu leben und dein Manifest umzusetzen. Nutze diese Zeit, um neue Ziele und Handlungen festzulegen.

Herausforderungen und Chancen der weiblichen Führung

Frauen in Führungspositionen begegnen oft spezifischen Herausforderungen, wie Stereotypen oder der Balance zwischen beruflichen und persönlichen Verantwortlichkeiten. Gleichzeitig bietet weibliche Führung die Chance, durch Empathie, Kreativität und Authentizität eine neue, transformative Führungsweise zu etablieren.

Diese Herausforderungen und Eigenschaften sind genauso wichtig im privaten Umfeld. Denn sie ermöglichen dir, weder aufopfernd, noch in einer Opferrolle zu verharren.

Dein Ziel sollte immer sein, authentisch deinen Weg zu gehen, ob beruflich oder privat.

Vom Hindernis zur Stärke

a) Deine Herausforderungen meistern

- Schreibe drei Situationen auf, in denen du dich durch äußere Erwartungen oder innere Selbstzweifel eingeschränkt gefühlt hast.

b) Reframe von Herausforderung zu Chance

- Stelle dir bei jeder Herausforderung folgende Fragen:
 - Was kann ich aus dieser Situation lernen?
 - Wie könnte ich diese Herausforderung als Gelegenheit sehen, zu wachsen?
 - Welche meiner Stärken hilft mir, diese Herausforderung zu meistern?

c) Aktions-Plan

- Entwickle für jede Herausforderung eine konkrete Strategie, wie du sie künftig bewältigen wirst.
- *Konkrete Aktion auf den Folgeseiten*

Aktionsplan 1



Situation 1:

Strategie:

Situation 2:

Strategie:

Situation 3:

Strategie:

Aktionsplan 2



Schreibe drei Sätze auf, wie du deine feminine Energie bewusst in deiner Führung nutzen kannst:

Empathie: „Ich nehme mir Zeit, die Bedürfnisse meines Teams/Umfelds zu verstehen.“

Kreativität: „Ich entwickle unkonventionelle Lösungen für komplexe Probleme.“

Verbindung: „Ich baue Beziehungen auf, die auf Vertrauen und Offenheit basieren.“



Ritual

Leadership & Balance



Morgens:



- Beginne deinen Tag mit einer Frage:
- „Welche Energie möchte ich heute in meine Führungsrolle einbringen?“
- Nimm dir 5 Minuten Zeit für Atemübungen oder Meditation, um dich mit deinem inneren Fundament zu verbinden.

Abends:



- Schreibe jeden Abend drei Dinge auf:
- Einen Moment, in dem du dich in deiner Führung stark gefühlt hast.
- Eine Herausforderung und wie du sie gemeistert hast.
- Etwas, das du morgen anders machen möchtest.

Abschlussreflexion



Schreibe einen Brief an dich selbst

- Beschreibe, wie du dich in einem Jahr als authentische Leaderin sehen möchtest.

Welche Qualitäten hast du kultiviert?

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?

- Bewahre den Brief auf und lies ihn in einem Jahr, um deinen Fortschritt zu feiern.



Abschlussreflexion

Brief an mich selbst



Tools

Zusätzliche Tools



- **Leadership Circle:** Tausche dich mit anderen Führungspersönlichkeiten aus, um voneinander zu lernen und Inspiration zu finden.



- **Wochen - und Monatsplaner:** Nutze die Planer, um Ziele und Meilensteine festzuhalten.

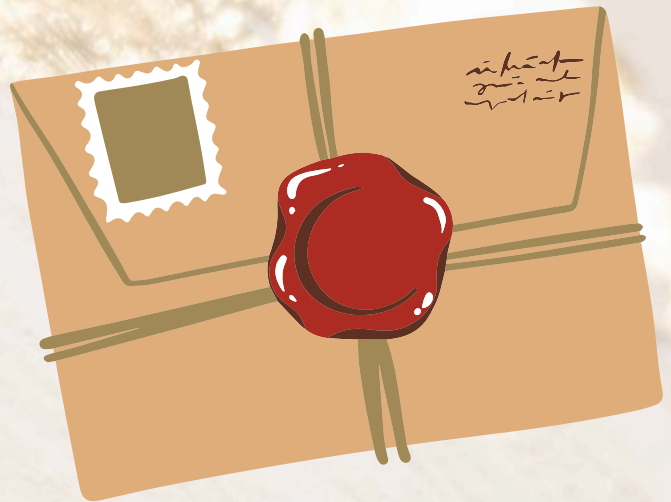
WEEKLY

PLANNER

- **Empowerment-Tagebuch:** Notiere wöchentlich deine Fortschritte und Erkenntnisse.



Kunden Feedback



“Durch die intensive Arbeit mit dem Workbook “Empowerment Journey” bin ich ein großes Stück gewachsen. Als Frau und als Führungskraft für mich selbst.”

- Martina H.

“Nach dem durcharbeitet des Kurses, habe ich es geschafft, meine Werte und Prinzipien zu vertreten und konnte mich aus einer ungesunden Beziehung befreien.”

- Julia B.

“Ich hätte nicht gedacht, dass ich mich als Führungskraft so stark verbessern kann. Mein Team dankt 😊.”

- Jutta K.

“Wow, soviel lehrreiche Erkenntnisse und Transformationen. Ich bin gespannt auf mein Paket!”

- Magdalena T.

Dein Traumleben ruft

Du hast einen wesentlichen Meilenstein erreicht, indem du begonnen hast, die weibliche Kraft und Stärke in deiner Leaderinnenqualität zu erkunden.



“Today is the beginning of the rest of your life.”

Doch die wahre Magie entfaltet sich, wenn du tiefer in die Energie eintauchst, die dich als Frau ausmacht: deine Intuition, Kreativität und die Fähigkeit, echte Verbindungen zu schaffen.

Wage den nächsten Schritt und erobere deine Welt der weiblichen Führung, um das Beste in dir und in anderen freizusetzen!

femininleadership.de

Monatsplaner

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Notizen:

Wochenplaner

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Danke ,

von Herzen, dass ich dich auf einem Teil deiner Reise begleiten durfte.

Ich freue mich sehr, wenn du mir ein Feedback zukommen lässt, ganz unkompliziert per Mail, ohne großes Schnickschnack.

Bei was hat dich der Intensiv-Kurs **Empowerment Journey - Advanced** unterstützt und welche Veränderungen haben sich daraus ergeben?

Alles liebe, *Anja*

Kontakt:

@: info@femininleadership.de

