

Mein persönliches Arbeitsheft für

# Weibliche Wege zu Glück, Erfolg und Balance

Liebe Leserin,

ich freue mich sehr, dass Du Deinen weiblichen Weg zu Glück, Erfolg und Balance gehen willst. Dieses Arbeitsheft will Dich dabei begleiten. Ich empfehle Dir, es einseitig auszudrucken, damit Dir die jeweilige Rückseite für weitere Notizen zur Verfügung steht.

Die Zwischenräume bei den Fragen sind bewusst nicht allzu üppig gestaltet, um das Volumen des Heftes nicht zu sehr aufzublähen. Du kannst Dir jederzeit lose Blätter dazwischen legen, auf denen Du Raum für ausgiebige Notizen findest. Deswegen würde ich es auch nicht zusammentackern. Vielleicht magst Du Dir eine schöne Mappe gönnen, in der Du die Inhalte sammelst und die Dich dazu einlädt, immer wieder einen Blick hineinzuzwerfen.

Die aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten sind nur beispielhaft. Jede der vorgestellten Methoden lässt sich für viele weitere Fragestellungen anwenden. Kreativität und Out-of-the-Box-Denken sind ausdrücklich erwünscht.

Fühl Dich frei! Tob Dich aus! Auf Deinem weiblichen Weg sind Dir keine Grenzen gesetzt.

Ich wünsche Dir aus tiefster Seele bewältigbare Herausforderungen, spannende Entwicklungen, erleichternde Befreiungsschläge, kraftvolle Entfaltungen, klärende Erleuchtungen, inspirierende Einsichten, berührende Streicheleinheiten für Dein Selbst und eine starke Basis für ein erfülltes, glückliches Leben.

Herzengröße von Deiner

A handwritten signature in blue ink, reading "Carina Kallik". The signature is written in a cursive, flowing style.

# Frau & Persönlichkeit



# Figurenaufstellung

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 38

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Im Buch: Selbstmarketing
- Stärkung oder Entwicklung von Persönlichkeitseigenschaften
- Meine Position in einem Team, in der Familie, im Freundeskreis ...
- Aufgaben/Projekte/Entwicklungen, die ich zu bewältigen habe

## Mein Thema:

## Meine Fragen zum Ergebnis der START-Figurenaufstellung:

Was fällt mir an meiner Aufstellung auf?

Was möchte ich gerne verändern?

Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um diese Veränderung herbeizuführen?

Weitere Fragen:

**Meine Fragen zum Ergebnis der ZIEL-Figurenaufstellung:**

Was hat sich verändert?

Wie gut ist das aktuelle Bild geeignet, um mein Thema zu lösen?

Welche weiteren Anpassungen sind sinnvoll?

Was nehme ich mir konkret vor, um vom Start zum Ziel zu kommen?

Wann will ich was umsetzen?

Weitere Fragen:

# Bildkarten

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 57

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Im Buch: Selbstwertgefühl steigern
- Herausforderungen aller Art, die über das Stellen der richtigen Fragen beantwortet werden können und bei denen eine Inspiration über visuelle Reize hilfreich ist

## Mein Thema:

### Variante Entwicklungsprozess (siehe Buch):

Karte 1: Wo stehe ich in Bezug auf die zu entwickelnde Eigenschaft heute?

Karte 2: Welche vergangenen Erlebnisse haben sie dorthin gebracht?

Karte 3: Wie wünsche ich mir diese Eigenschaft in der Zukunft?

Karte 4: Was kann ich tun, um dorthin zu gelangen?

Karte 5: Wer oder was kann mich dabei unterstützen?

### Variante Problemlösung:

Karte 1: Wie stellt sich das Problem/Thema dar?

Karte 2: Wie kann die Lösung aussehen?

Karte 3: Welche Ressourcen habe ich, um die Lösung zu realisieren?

### Variante Entwicklung einer Zukunftsvision:

Karte 1: Wie ist meine gegenwärtige Situation?

Karte 2: Wie wünsche ich mir die zukünftige Situation?

Karte 3: Welche Hindernisse sind zu meistern?

Karte 4: Welche Stärken bringe ich mit?

Karte 5: Welche Vision für die Zukunft trage ich in mir?

**Oder: Finde Deine eigene Variante!**

# Arbeit mit Glaubenssätzen

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 75

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Hier gibt es keine beispielhaften Anwendungsmöglichkeiten. Es handelt sich um einen überaus lohnenden lebenslangen Lernprozess!

## Meine Glaubenssätze:

1.

2.

3.

## Meine Fragen zu den Glaubenssätzen:

Wie beeinflussen diese Glaubenssätze mein Leben?

Welche Glaubenssätze sind förderlich, welche sind hinderlich?

Wie kann ich die förderlichen Glaubenssätze bewusst verstärken?

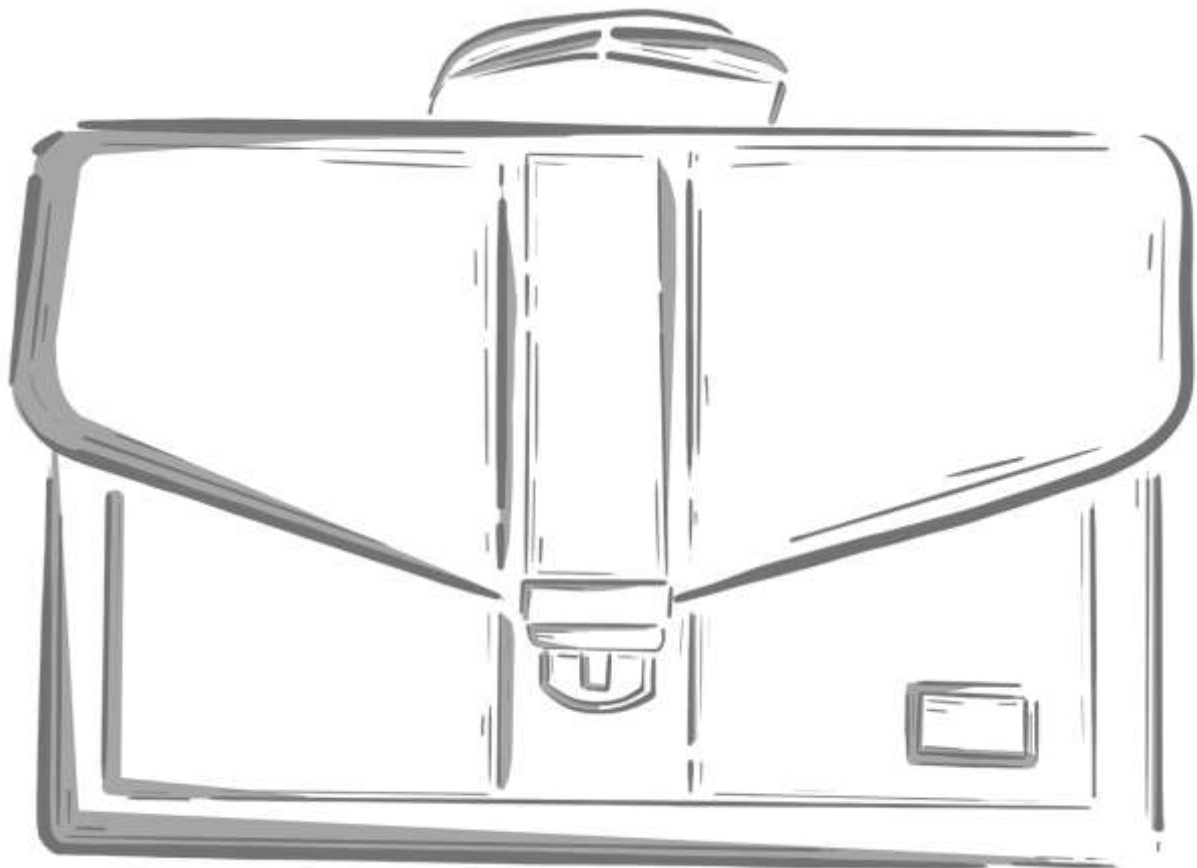
Welche hinderlichen Glaubenssätze kann ich positiv verändern und wie?

Welche hinderlichen Glaubenssätze möchte ich komplett aufgeben?

Welche Affirmationen können mir stattdessen Kraft verleihen?



# Frau & Karriere



# Sonne der Möglichkeiten

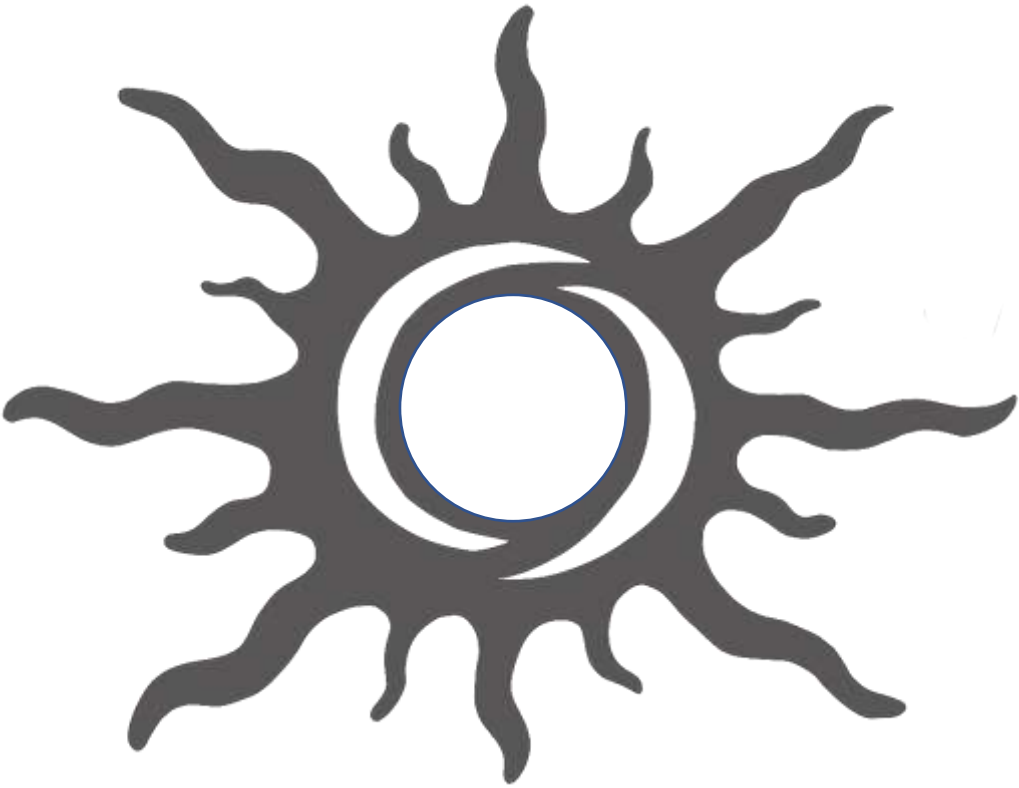
Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 91

## **Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:**

- Sämtliche Situationen, in denen kreative Lösungen gefragt sind - eine visuelle Form des Brainstormings. Ziel: Erst mal sammeln, ohne gleich zu bewerten!

**Mein Thema, für das ich eine Lösung suche:**

Meine Sonne der Möglichkeiten:



## **Meine Fragen zu den Möglichkeiten:**

Welche Möglichkeiten möchte ich ausschließen, weil sie mich nicht begeistern?

Welche Chancen und Risiken bieten die verbleibenden Möglichkeiten?

Was kann ich tun, um die Chancen zu maximieren?

Was kann ich tun, um die Risiken zu minimieren?

Wie lautet meine Entscheidung?

Wie sieht mein Maßnahmenplan aus, um die getroffene Entscheidung in die Tat umzusetzen?

# Spiegelei-Prinzip

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 105

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Krisen und Herausforderungen, die Ohnmachtsgefühle auslösen

## Meine Herausforderung:

## Meine Fragen:

Wie sieht meine Interessenslage aus?

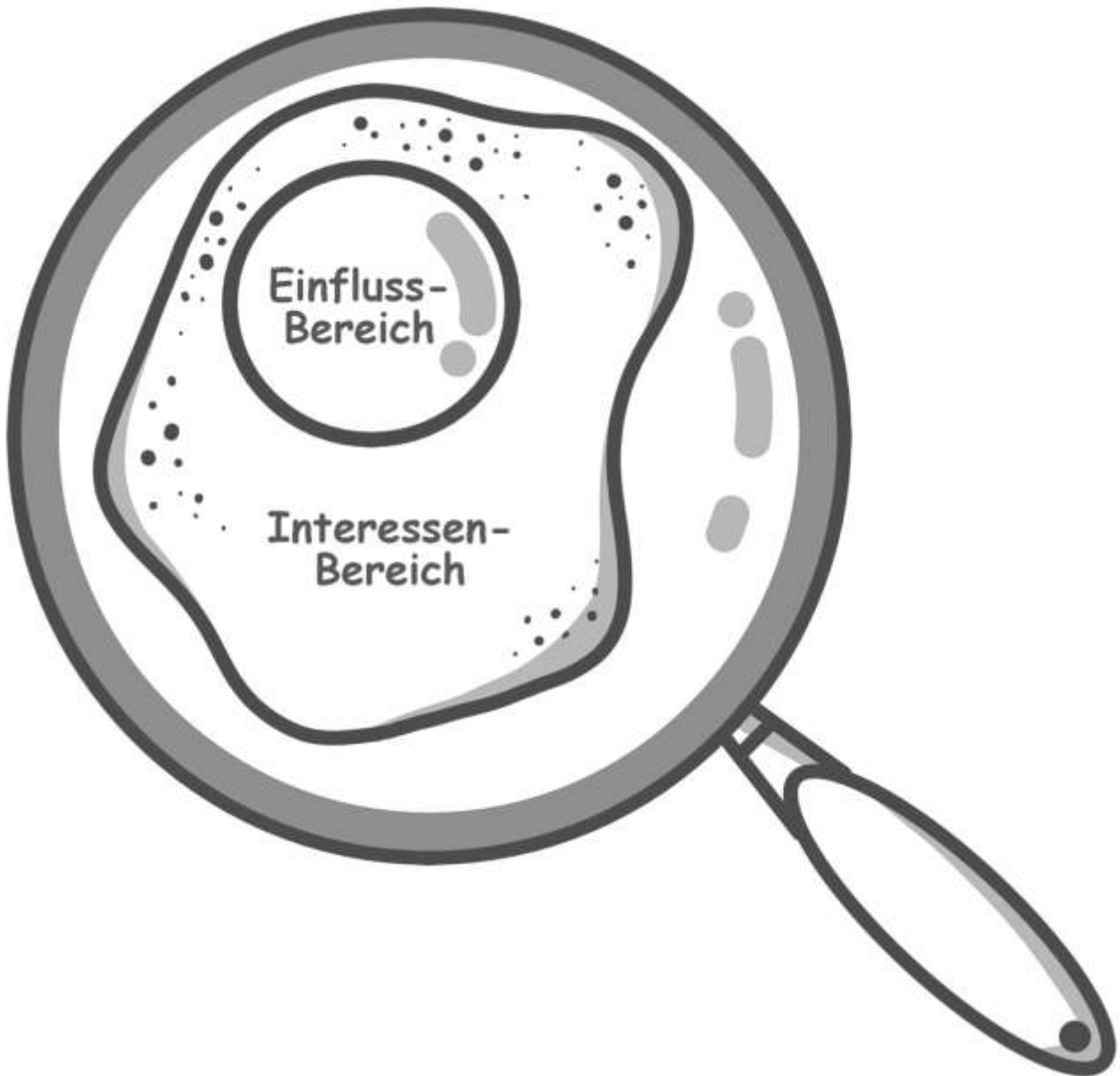
Welche Interessen sind noch nicht befriedigt?

Wo liegt mein Einflussbereich?

Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um in den Einflussbereich zu gelangen?

Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um den Einflussbereich zu vergrößern?

**Meine Interessen und meine Einflussmöglichkeiten:**



# Rundflug

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 115

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Schwierige Entscheidungen, bei denen keine klare Wahl einer Alternative möglich scheint

## Meine Entscheidungsalternativen:

1.

2.

3.

## Meine Notizen zu Alternative 1:

Körper:

Seele:

Verstand:

**Meine Notizen zu Alternative 2:**

Körper:

Seele:

Verstand:

**Meine Notizen zu Alternative 3:**

Körper:

Seele:

Verstand:

**Meine Entscheidung:**



# Frau & Balance



# Zeitungkehr

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 125

## **Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:**

- Herausforderungen, die sich wie ein unüberwindlicher Berg auftürmen
- Strukturierung komplexer Projekte

## **Meine Herausforderung / mein Projekt:**

## **Mein Hürdenlauf vom Ziel rückwärts Richtung Start:**

**Meine Fragen:**

An welchen Hürden sind wichtige Meilensteine erreicht?

Wie kann ich mich für das Erreichen der Meilensteine belohnen?

Wer kann mich wobei unterstützen?

Welchen Arbeitsplatz / welche Umgebung brauche ich, um das Ziel zu erreichen?

# Stresswaage

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 142

## **Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:**

- Proaktives Vorgehen gegen Stress
- Abbau vorhandenen Stresses
- Stressmanagement bei komplexen Projekten

## **Meine Fragen zur ausgearbeiteten Stresswaage:**

Wie kann ich weitere externe Ressourcen erschließen?

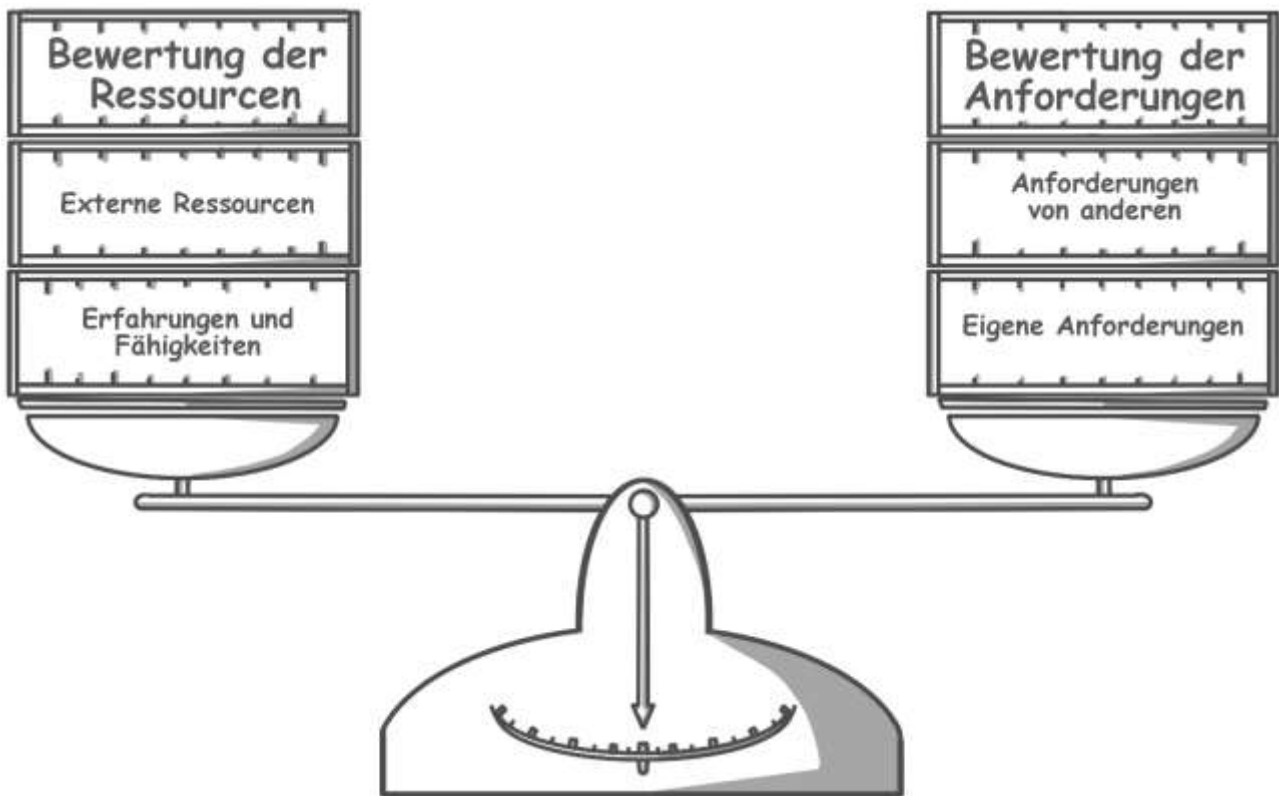
Welche Erfahrungen und Fähigkeiten habe ich noch nicht betrachtet?

Wie kann ich die Bewertung meiner Ressourcen positiv verändern?

Wie kann ich die Anforderungen von anderen verhandeln oder objektivieren?

Wie kann ich meine eigenen Anforderungen sanfter gestalten?

**Meine Stresswaage:**



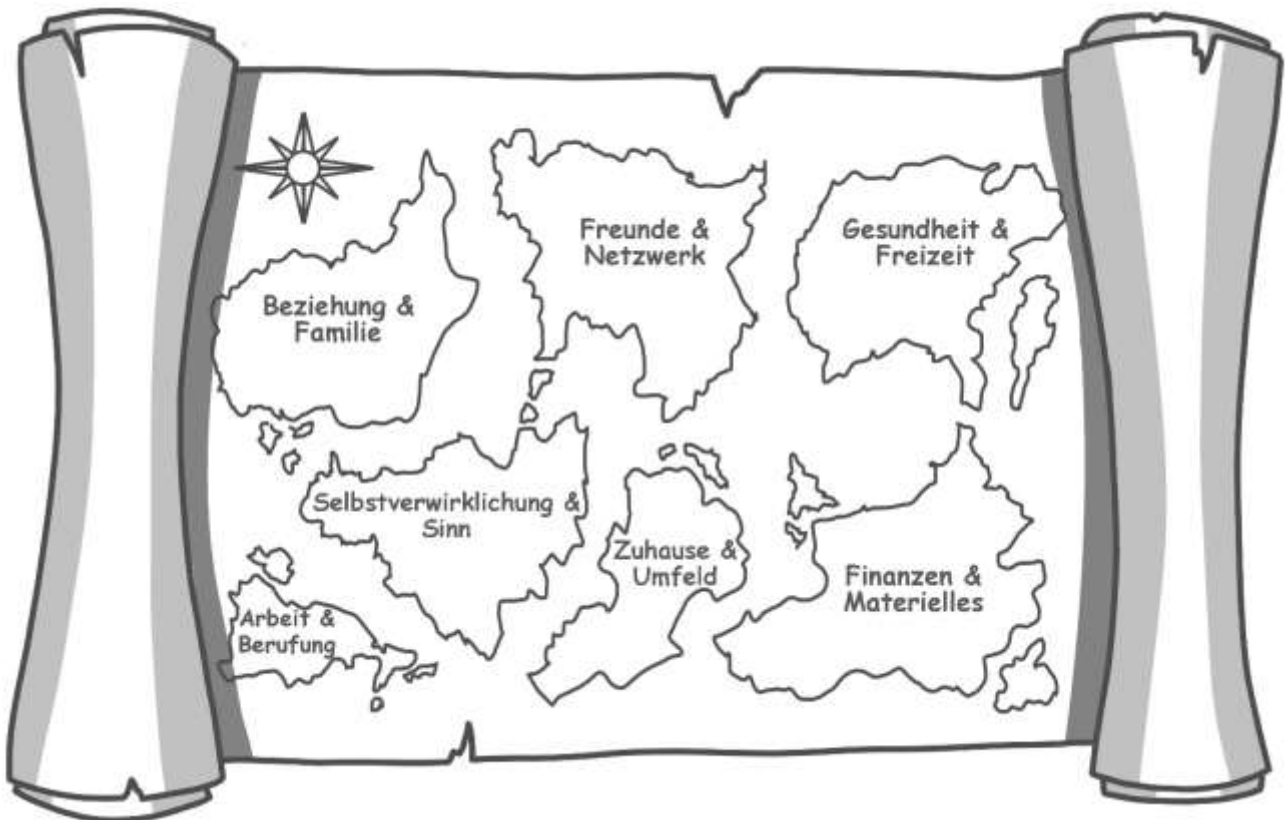
# Landkarte der Träume und Ziele

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 154

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Dem Leben eine Richtung geben
- Entscheidungsklarheit schaffen - das Richtige tun

## Meine Landkarte der Träume und Ziele:



# Frau & Kommunikation



# Sag's klar und erwachsen

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 179

## **Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:**

- Reflexion der eigenen Kommunikationsmuster
- Erhöhung der sprachlichen Präzision
- Entwicklung von Achtsamkeit für die Fallstricke der Kommunikation
- Verbesserung der sozialen Beziehungen

## **Mein Thema (allgemein oder mit einem/einer speziellen Gesprächspartner:in):**

### **Meine Fragen:**

Welche Kommunikationsmuster fallen mir bei mir und bei anderen auf?

In welchem Ich-Zustand befinde ich mich in der fraglichen Situation?

Wieso befinde ich mich dort?



Wie kann ich auf die Erwachsenenenebene gelangen?

Welche Interessen/Bedürfnisse habe ich?

Wie kann ich diese sprachlich ausdrücken?

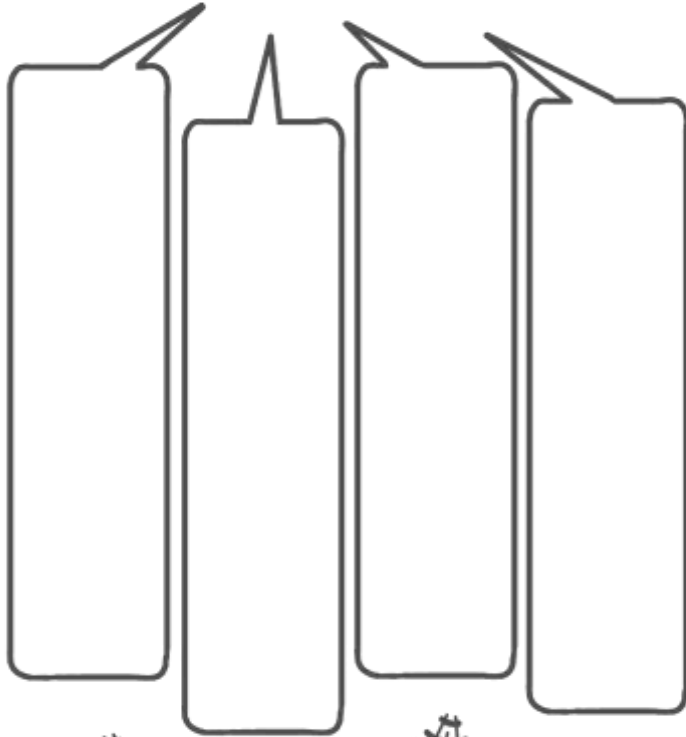
Was möchte ich üben/verbessern?

Woran erkenne ich, dass ich Fortschritte gemacht habe?

Meine vier Seiten einer Nachricht, die ich gerne kommunizieren möchte:



Die leere Grafik auf der nächsten Seite kannst Du zum Ausfüllen verwenden.



# Move Talk schlägt High Talk

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 192

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Strategien entwickeln für den Umgang mit »Von-oben-herab-Typen«
- Die eigene Wirkung über die Körpersprache erhöhen

## Mein Thema:

## Meine Fragen:

In welchen typischen Situationen fühle ich mich hilflos?

Welche Move Talks könnten mir Sicherheit geben?

Welche drei bis vier Standard-Basic-Talks könnte ich mir für unterschiedliche Situationen aneignen?

Wie wirksam sind die entwickelten Move oder Basic Talks?

Was hat sich durch deren Anwendung verändert?

# SMS-Formel

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 207

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Redeanteile gewinnen
- Die Überzeugungskraft stärken
- Die eigene Wirkung erhöhen

## Mein Thema:

## Meine Fragen:

Wie kann ich die Präzision meiner Sprache steigern?

Aus welchen Mustern will ich aussteigen? Zu welchen Füllwörtern/Phrasen neige ich?

Wie empfinde ich meine stimmliche Wirkung?

An welchen Punkten kann ich arbeiten, um sie zu verbessern?

Wie wirkt meine *Gestik* auf mich - bei wohlwollender und möglichst objektiver Betrachtung?

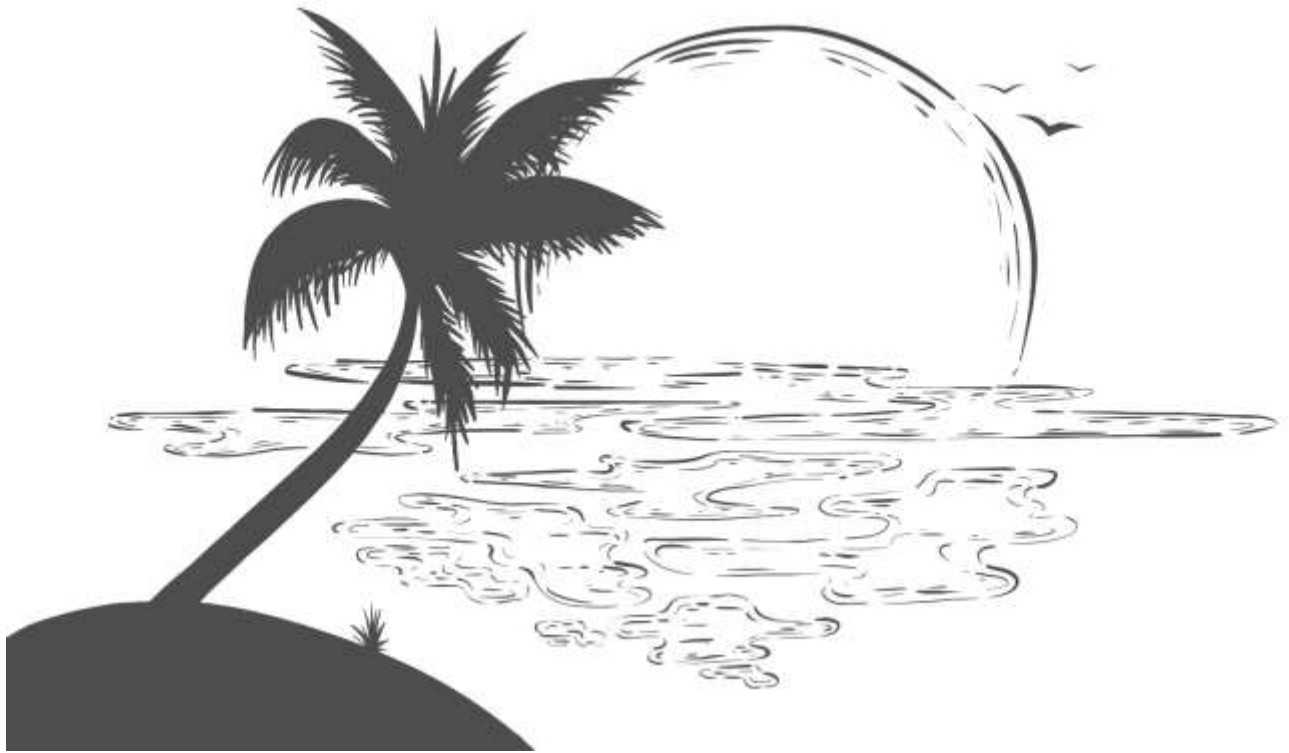
Was möchte ich daran verändern?

Wie erlebe ich meine *Mimik*?

Wie kann ich sie beleben oder ihr mehr Überzeugungskraft verleihen?

Was sind besonders typische, authentische Verhaltensweisen von mir, die ich unbedingt beibehalten will?

# Frau & Glück



# Fünf Säulen der Identität

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 217

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Die eigene Identität stärken
- Störfaktoren, die für Unzufriedenheit sorgen, identifizieren
- Tragfähigkeit der eigenen Lebenssäulen prüfen

## Mein Thema:

## Meine Fragen:

Was sind meine persönlichen Top-Werte?

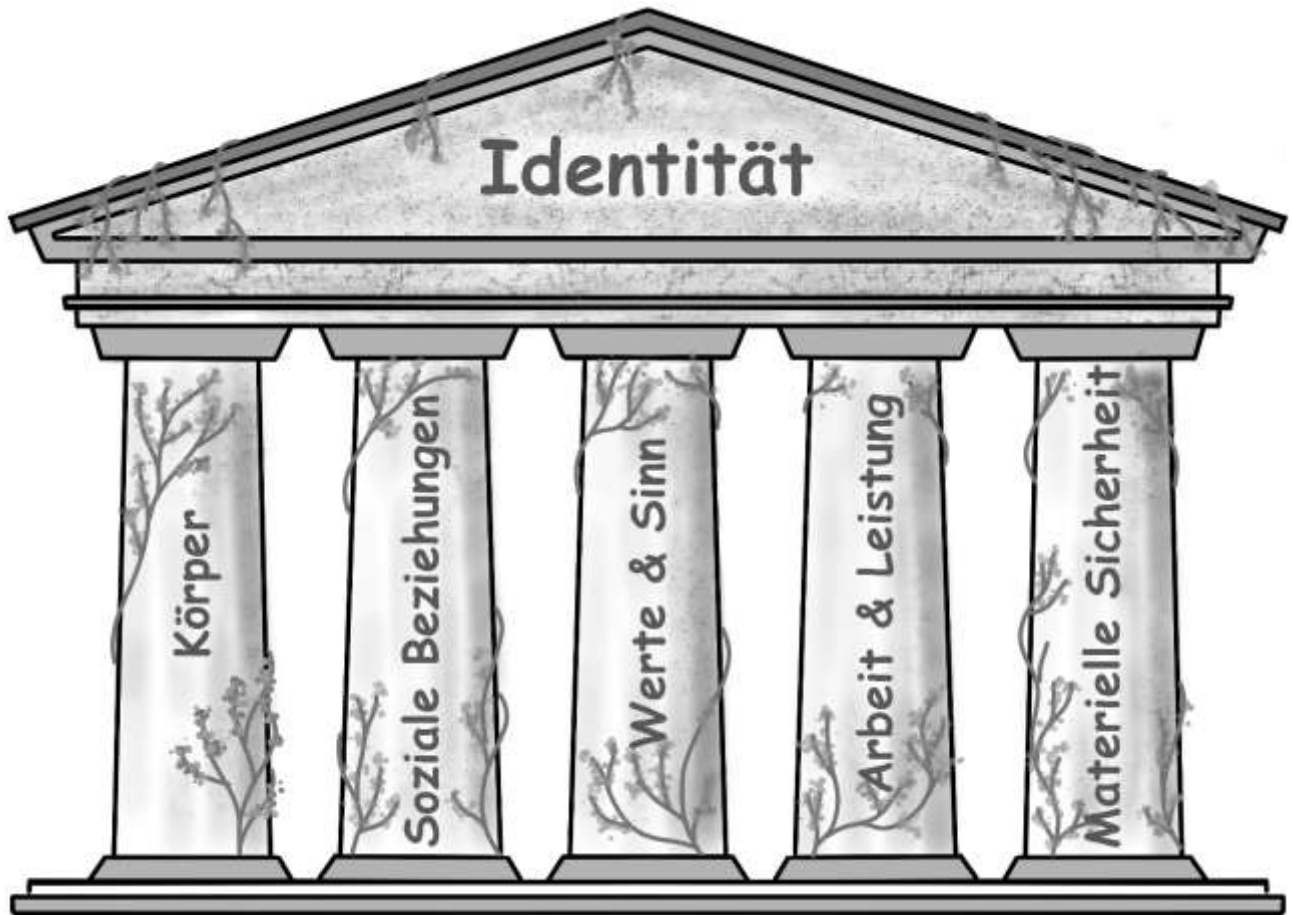
Welche Säulen sind gut gefüllt und welche sind schwach?

Welche Säulen kann ich wie renovieren oder noch stärker machen?

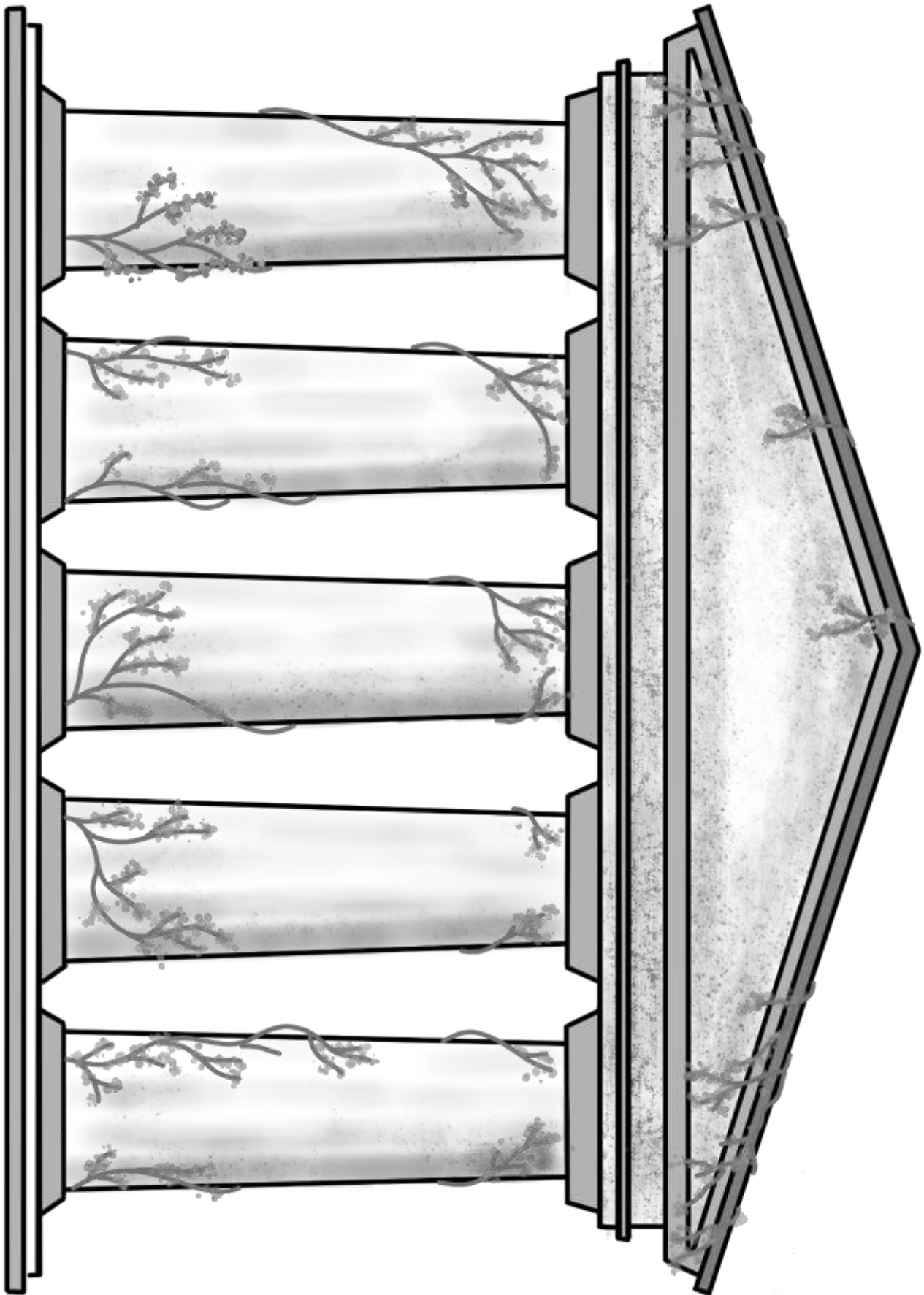
Was mache ich bis wann?



**Meine Säulen der Identität:**



Die leere Grafik auf der nächsten Seite kannst Du zum Ausfüllen der »Pegelstände« verwenden.



# Filmdreh: Reality TV / Lieblingfilm

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 230

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Störfaktoren, die für Unzufriedenheit sorgen, identifizieren
- Herausfinden, was glücklich macht
- Ein selbstbestimmtes Leben führen

## Mein Thema:

## Meine Fragen:

Wenn mein Leben eine Reality Show wäre, wie würde ich sie jemandem beschreiben, der sie noch nicht gesehen hat?

Wenn mein Leben mein Lieblingfilm wäre, was würde dann darin geschehen?

Worin unterscheiden sich Reality Show und Lieblingfilm?

Was kann ich unternehmen, um zukünftig die Hauptrolle in meinem Lieblingsfilm zu spielen?

Woran merke ich zuerst, dass ich plötzlich in meinem Lieblingsfilm mitspiele und nicht mehr in der Reality Show?

Woran merken es die anderen?

Wenn ich mein Leben im Lieblingsfilm mit drei Wörtern beschreiben sollte, dann wären das diese:

# Glückscoaching intensiv

Schritt-für-Schrittanleitung im Buch auf Seite 272

## Beispielhafte Anwendungsmöglichkeiten:

- Das Lebensglück steigern
- Erkenntnisse gewinnen über wichtige Bausteine in meinem Leben
- Flow entdecken

## Mein Thema:

## Meine Fragen:

Wofür bin ich dankbar?

Wem habe ich noch nicht vergeben?

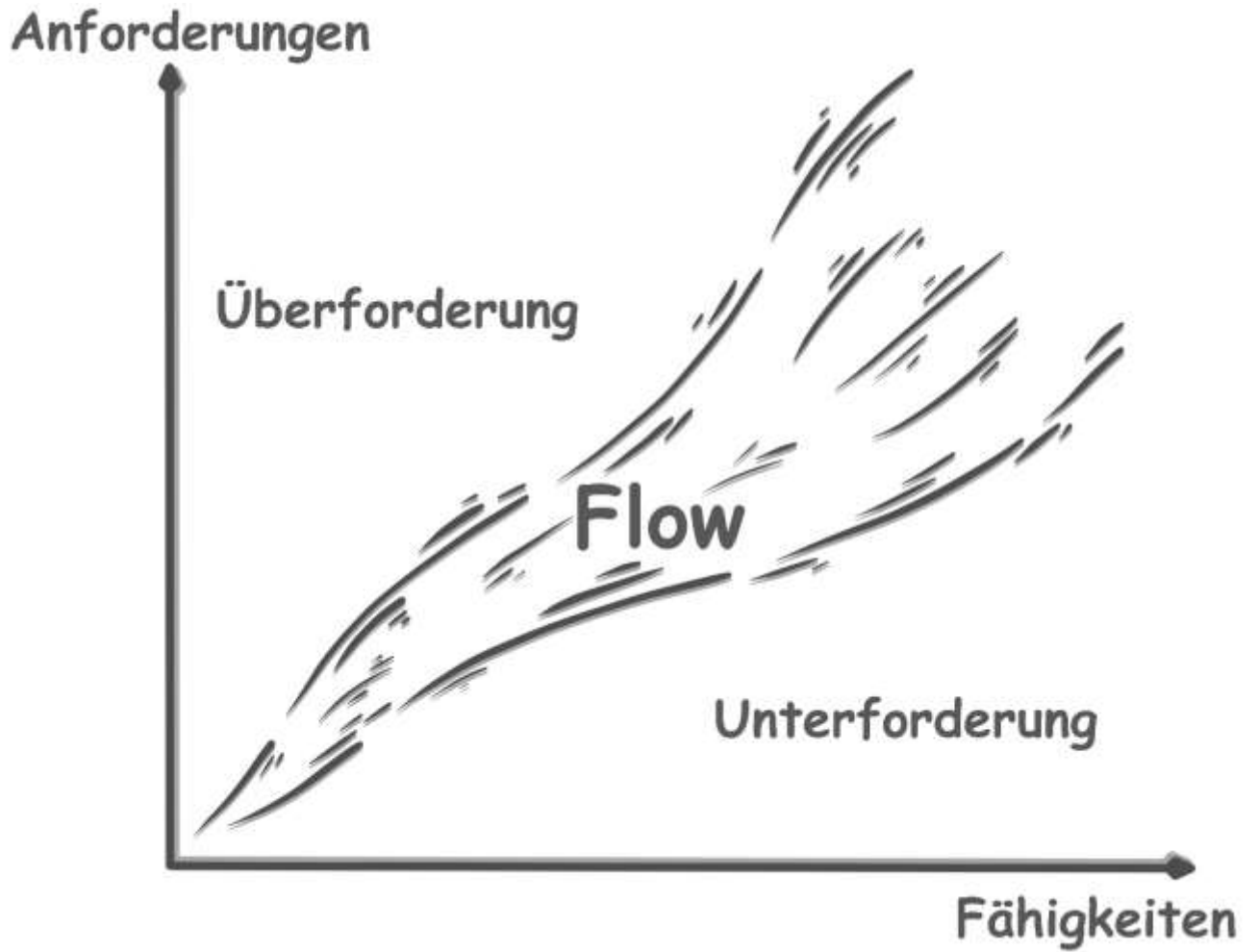
Was versetzt mich in den Flow und was kann ich unternehmen, um mehr davon zu bekommen?

Wie kann ich die (für mich) langweiligen Aufgaben in meinem Leben reduzieren?

Wie kann ich aus Überforderungssituationen aussteigen?

Welche Vergnügungen tun mir gut und wie kann ich diese mehr?

**Mein Flow-Diagramm:**



## **Mein Optimismus-Schub beim Blick auf die Zukunft:**

Drei Ereignisse aus der Vergangenheit, die ich im ersten Moment als negativ bewertet habe:

Welche temporären und spezifischen Ursachen haben dabei eine Rolle gespielt? Was kann ich unternehmen, damit sich diese Ursachen in der Zukunft nicht wiederholen?

Welche permanenten und durchgängigen Ursachen haben eine Rolle gespielt? Wie kann ich mich oder mein Umfeld weiterentwickeln, um diese Ursachen abzumildern oder verschwinden zu lassen?

Was kann ich aus diesen Analysen für zukünftige Situationen mitnehmen?



Drei Ereignisse aus der Vergangenheit, die ich im ersten Moment als positiv bewertet habe:

Welche permanenten und durchgängigen Ursachen haben dabei eine Rolle gespielt? Welche prinzipiellen Stärken, Talente, Fähigkeiten, günstigen Rahmenbedingungen stecken dahinter, die mir auch in Zukunft dienen können?

Welche temporären und spezifischen Ursachen haben dabei eine Rolle gespielt? Was kann ich tun, um diese Ursachen in der Zukunft erneut herbeizuführen?

Was kann ich aus diesen Analysen für zukünftige Situationen lernen?

Welche Ressourcen stehen mir heute und in Zukunft zur Verfügung? Was kann ich aktiv unternehmen, um sie optimal zu nutzen?

## **Meine G-L-Ü-C-K-Prozedur für schwierige Situationen:**

**G** - gegenwärtige Situation mit Distanz betrachten.

Situation so sachlich durchleuchten, als wäre ich eine externe Beobachterin und nicht persönlich betroffen.

**L** - Lagebeurteilung mit Ursachenanalyse.

Arbeit mit dem Leitsatz zur Kunst der Hoffnung

**Ü** - Überzeugungen hinterfragen.

Welche inneren Überzeugungen tun mir gut, welche nicht? Welche Gefühle verbinde ich damit? Wie beeinflusst das mein Verhalten?

**C** - Check der Realität.

Womit kann ich mir Mut machen? Was würde ich einem Freund oder einer Freundin in dieser Situation sagen? Wie kann ich »entkatastrophieren«?

**K** - Kraft gewinnen.

Ich genieße die Erkenntnis, dass meine anfängliche möglicherweise sorgenvolle Lagebeurteilung nicht objektiven Tatsachen folgte, sondern subjektiven Gedanken, die ich aktiv durchbrechen und verändern kann!