

CHRISTINE
SCHEITHAUER

TOOLBOX
*Mentale
Stärke*

DIE KRAFTVOLLSTEN TOOLS
FÜR MEHR **SELBSTVERTRAUEN**

W O R K B O O K

HALLO, ICH FREUE MICH, DASS DU DA BIST

Herzlich willkommen zu deiner Reise zu einer stärkeren, ausgeglicheneren und fokussierteren Version von dir selbst! Dieser Guide nimmt Dich ein Stück weit mit auf eine Entdeckungsreise zu deiner eigenen mentalen Stärke.

Auf den folgenden Seiten erwarten dich erprobte Werkzeuge, bewährte Techniken und inspirierende Einblicke, um deine mentale Stärke zu fördern, Hindernisse zu überwinden und deine innere Kraft zu entfesseln.

Begib dich mit mir auf diese Reise und lass uns gemeinsam die Schritte erkunden, die dir helfen werden, deine mentale Stärke zu stärken.

Bereit, deine innere Kraft zu stärken?
Dann lass uns beginnen!

Liebe Grüße,

Christine



In diesem Guide erfährst Du:

- wie Du Dich stärken kannst.
- wie Du Dein Gedankenkarussell stoppst.
- wie Du Dein Selbstvertrauen Schritt für Schritt aufbauen kannst.
- wie Du wieder Stolz spüren kannst.

Tool 1

Affirmationen

Unsere **Gedanken haben einen enormen Einfluss** auf unser Arbeitsleben und unseren persönlichen Alltag.

Was sagst du dir selbst über dich? Sind es Worte, die dir Selbstvertrauen geben, wie 'Ich bin gut in dem, was ich tue' oder 'Ich schaffe das'? Oder sind es Zweifel wie 'Ich bin nicht genug' oder 'Andere sind besser als ich'? Diese Gedanken können wirklich viel bewirken – sie formen unsere Identität und beeinflussen, wie wir handeln.

Hier kommt die gute Nachricht: Du kannst die Kontrolle über deine Gedanken übernehmen und lernen, liebevoller und stärker mit dir selbst zu sprechen.

Affirmationen können dabei eine großartige Unterstützung sein. Aber sei vorsichtig, denn Studien haben gezeigt, dass sie, wenn sie nicht richtig angewendet werden, das genaue Gegenteil bewirken können.

Wenn sie jedoch gut gewählt sind, sind Affirmationen wie Werkzeuge für deinen Kopf! Sie helfen dir dabei, positive Gedanken zu formen und zu leben. Wenn du jeden Tag passende Affirmationen liest oder sprichst, können sie dir enorm helfen, ein positives Selbstbild zu stärken.

Aber denke daran, es müssen die richtigen Affirmationen für dich sein! Du musst sie annehmen können, ohne innere Abwehr zu spüren. Wenn du sie ablehnst, formuliere passendere Affirmationen oder überspringe dieses Kapitel.

Hier sind 10 meiner kraftvollen Affirmationen, die dir helfen können, dich besser zu fühlen und erfolgreicher im Berufsleben zu sein. Nimm dir bewusst Zeit dafür – sei es am Morgen, um gut in den Tag zu starten, oder am Abend, um dich zu stärken. Hefte Dir gerne Deine Affirmation auf den Badezimmerspiegel, auf die Sonnenblende im Auto, benutze sie als Startbildschirm auf dem Handy,

1

ICH BIN DANKBAR FÜR ...

2

ICH WÄHLE ... INNERE STÄRKE UND GELASSENHEIT.

3

**ICH ERLAUBE MIR ... MEHR VON DEM ZU MACHEN,
WAS ICH IN MEIN LEBEN HOLEN MÖCHTE.**

4

ICH WACHSE MIT JEDER HERAUSFORDERUNG.

5

SCHRITT FÜR SCHRITT GEHT ES VORAN.

Meine Affirmationen

6

ICH FOKUSSIERE MICH AUF LÖSUNGEN.

7

ICH VERTRAUE MIR.

8

ICH HALTE MEINE VERSPRECHEN, AUCH MIR SELBST GEGENÜBER.

9

ICH ENTSCHEIDE, WO ES HINGEHT. ANGST IST KEIN HINDERUNGSGRUND, SONDERN EIN ORIENTIERUNGSPUNKT.

10

ICH BIN STOLZ AUF MICH, WEIL ...

Meine Affirmationen

Tool 2

Schnelle Tipps

#1

um Dein Selbstvertrauen zu steigern

#2

Positive Selbstgespräche

Tausche negative Gedanken durch positive Selbstgespräche aus. Ersetze Sätze wie "Ich kann das nicht" durch "Ich werde mein Bestes geben und lernen. Überlasse das Steuer nicht dem inneren Kritiker, übernimm es selbst.

Körperhaltung & Mimik

Achte auf deine Körperhaltung. Steh oder sitz aufrecht, richte den Blick nach vorne und begib Dich in eine powervolle, starke Haltung (Power Posen). Unser Körper wirkt auf unsere Emotionen, übrigens genauso wie unsere Mimik. Einige Minuten lang lächeln hilft also tatsächlich, um die Stimmung ein wenig zu steigern, solange du es freiwillig tust.

#3

Erfolge und Stärken bewusst machen & Stolz spüren

Erinnere Dich an Deine Erfolge und schreibe sie wenn möglich in ein Erfolgstagebuch. Der Sinn dahinter: Du konzentrierst Dich auf Deine Erfolge. Dabei zählen auch die kleinen Dinge, die Du gemeistert hast.

#4

Power-Songs hören

Musik kann Emotionen wecken und verstärken. Ein Song, der Kraft und Mut vermittelt, kann dich anspornen und dir in den richtigen Momenten Selbstvertrauen verleihen.

#5

Perspektivenwechsel

Durch eine wertfreie Außenperspektive kannst Du eigene Gedankenmuster erkennen. Das kann dazu beitragen, negative Denkmuster zu durchbrechen und Selbstzweifel zu reduzieren.

Bonustipp:

Verwende Konjunktive nur mehr bewusst in deinem Sprachgebrauch, denn sie schwächen oftmals Deine Aussagen.

Tool 3

*Stärken finden

”

Es braucht
Persönlichkeiten,
die für eine gute
Sache eintreten
und ihre Stärken
dafür einsetzen.

“

Welche 5 Stärken hast Du?

Wie viele von diesen 5 Stärken lebst
Du bereits regelmäßig? Was willst
Du ändern?

Tool 4

10 kraftvolle Rituale



Handy für die erste halbe Stunde des Tages ausgeschaltet lassen

Das Ignorieren des Handys in den ersten Momenten des Tages ist eine bewusste Entscheidung, die ermöglicht, den Fokus auf sich selbst und auf einen entspannten Start in den Tag zu legen.



Kraft finden in der Stille

Nimm dir (morgens) einige Minuten Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Das kann durch Meditation, Atemübungen (Resonanzatmung) oder einfach durch ruhiges Sitzen erfolgen. Die Resonanzatmung: Atme 4 Sekunden in den Bauch ein und 6 Sekunden langsam aus.



Eine klare Absicht setzen

Setze dir eine Intention oder ein Ziel für den Tag, das du erreichen oder erleben möchtest. Formuliere eine klare, positive und erreichbare Absicht, um deinen Fokus auf das Wesentliche zu lenken. Denn Klarheit hilft dir, das Gewünschte zu erreichen.



Fokus bewahren

Halte die Intention im Laufe des Tages im Blick. Wenn Ablenkungen auftreten, erinnere dich bewusst an deine Absicht und richte deine Handlungen darauf aus.



Visualisierung

Stelle dir bildlich vor, wie du deine Intention für den kommenden Tag umsetzt. Visualisiere das erfolgreiche Erreichen deines Ziels und spüre dabei die positiven Emotionen morgens oder abends.

Tool 4

10 kraftvolle Rituale



Lobe dich selbst und nimm das Lob von Anderen an

Sich selbst zu schätzen und auch die Anerkennung anderer anzunehmen, ist eine wichtige Form der Wertschätzung für die eigenen Leistungen, Qualitäten und Erfolge. Aus diesem Grund: Lobe dich auch mal selbst und klopfe dir auf die Schulter.



Halte Wort

Es ist eine Erinnerung daran, dass man Verantwortung für seine Worte und Taten übernehmen sollte. Es ist wichtig, dass man zu seinem Wort steht und so zu sich selbst ein stärkeres Vertrauen aufbaut, indem man seine Versprechen einhält.



Akzeptiere deine Emotionen

Akzeptiere auch Deine unangenehmen Emotionen, denn das ist ein wichtiger Schritt Richtung Selbstvertrauen. Es ist ok, beispielsweise unsicher zu sein. In deiner Angst steckt das größte Entwicklungspotenzial. Denn Mut bedeutet nicht keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz Angst zu handeln.



Setze Grenzen und sag "ja" zu Dir

Es ist wichtig, empathisch Grenzen zu setzen, um die eigene Selbstachtung zu wahren und die eigenen Bedürfnisse zu respektieren. Zudem unterstützen klare Grenzen dabei, gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten und Respekt von anderen einzufordern.



Reflexion

Am Ende des Tages reflektiere darüber, ob du deine Intention erreicht hast oder wie nah du ihr gekommen bist. Das reflektierende Bewusstsein unterstützt bei der Entwicklung des Rituals und fördert den Stolz.

Es ist alles eine Frage des FOKUS

Die Parabel von den zwei Wölfen

Ein alter Indianer und sein Enkel saßen am Lagerfeuer. Das Feuer durchdrang die Dunkelheit und erleuchtete den Himmel mit flackernden Flammen. Nach einer Weile des Schweigens begann der Alte zu sprechen, seine Worte von den Knistern des Feuers begleitet.

„Mein Enkel, in deinem Leben wirst du Vieles erleben, auch ich habe so einige erlebt. Es gibt Momente, da scheint es, als würden zwei Wölfe im Herzen kämpfen.“

Der Enkel lauschte gespannt, seine Augen funkelten im Schein des Feuers.

„Der eine Wolf symbolisiert die Dunkelheit, die Ängste und die Verzweiflung. Er bringt Leid und Schmerz, nährt böse Träume und Misstrauen. Der andere Wolf verkörpert die Lebensfreude, die Hoffnung und die Liebe. Er schenkt Mut und Zuversicht, zeigt den Weg und gibt weisen Rat. Diese beiden werden miteinander ringen, bis einer von ihnen kraftlos zu Boden sinkt.“

Der Junge konnte seine Neugier kaum zurückhalten: „Und Großvater, welcher Wolf wird siegen?“

Ein sanftes Lächeln erschien auf den Lippen des Alten, während er antwortete: „Der Wolf, der am meisten gefüttert wird. Deshalb, mein Junge, lebe achtsam und lerne beide Wölfe gut kennen. Jeden Tag entscheidest du aufs Neue, welchen Wolf du in deinem Herzen stärken möchtest.“



CHARMANT FÜHREN MIT BAUCH & KOPF

*sich selbst
und andere*

Mentaltraining, Mimik & Körpersprache
für empathische und selbstsichere Wirkung

CHARMANT-FUEHREN.COM

CHRISTINE
SCHEITHAUER