



[stori]

Dein Business bist Du

RESET



BEISPIEL:

Natalie – Coachin für Frauen in beruflicher Neuorientierung

WORKBOOK

MODUL 1

[stori]

Inhalt

1. Mein Garten
2. Meine persönlichen Werte & Bedürfnisse
3. Alte Strukturen & Routinen entlarven
4. Meine Stärken, Erfahrungen & Expertisen erkennen und unterscheiden
5. Meine Ruhe- und Kraftgeber

1. Mein Garten

1.1. Reflexionsübung:

Wenn dein Business ein Garten wäre – wie würde er aussehen?

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, schließe gern die Augen und tauche gedanklich in deinen inneren Garten ein. Stelle dir vor, dein Business ist ein lebendiger, organischer Garten, den du selbst angelegt hast.

1.2. Wie sieht mein Garten aus?

Notiere ein paar Stichpunkte: was siehst du, was hörst oder riechst du? Ist dein Garten z.B. wild und bunt oder klar und strukturiert, gibt es es viel Grün oder mehr Blumen, wirkt er verwunschen? Ist es vielleicht ein Japanischer oder ein Englischer Garten, ist er parkähnlich oder eher klein, liegt er versteckt, gibt es Wasser oder viele große Bäume, wachsen dort Beeren?

Mein Garten ist weit und friedlich. Ich sehe bunte Blumen, viele Beerensträucher und einen kleinen Teich mit Seerosen. Er ist eher verwunschen als ordentlich. Es gibt alte Apfelbäume, einen wuchernden Lavendelbusch und eine Bank unter einem Flieder. Es riecht nach frischem Gras und Erde. Ich höre Vögel, ein leichtes Summen von Bienen.

1.2. Die verschiedenen Bereiche

Gibt es verschiedene Bereiche? Wenn ja, was kann man dort tun, sehen? Z.B. eine Lesecke, eine Meditationsecke, ein Spielbereich, eine Außenküche, eine Pflanzwerkstatt, etc. Lass deiner Kreativität freien Lauf – was entspricht dir und macht dir Freude?

- Eine Lesecke mit Hängematte
- Ein kleiner offener Pavillon zum Meditieren
- Eine Feuerstelle für Begegnung und Austausch
- Eine Wildwiese, auf der einfach nichts „muss“
- Ein kleines Beet mit Kräutern, das ich liebevoll pflege

1.3. Gefühl speichern

Speichere das Gefühl ab, das dieser Garten in dir auslöst und lege es in einen Gegenstand, sodass du dir dieses Gefühl immer wieder abrufen kannst, wenn du diesen Gegenstand in die Hand nimmst. Erwinnere dich an die Freude, die dir der Garten macht und das Wohlfühl, das er in dir auslöst. Notiere spontane Gefühle und Gedanken, die dein Garten in dir auslöst.

Der Garten gibt mir Ruhe, Weite und Vertrauen. Er erinnert mich daran, dass alles seinen natürlichen Rhythmus hat. Ich speichere dieses Gefühl in einem kleinen glatten Stein, den ich immer bei mir trage.

Füge hier Bilder ein, die deinem Garten entsprechen oder lade eine eigene Zeichnung hoch.



2. Meine persönlichen Werte & Bedürfnisse

2.1. Meine Top 3 Werte

Trage hier die Werte aus dem Wertetest ein.

Freiheit

Tiefe

Verbundenheit

2.2. Meine allgemeinen Bedürfnisse

Was brauche ich in meinem Leben, um mich wohl zu fühlen? Zum Beispiel bestimmte Menschen um mich, Ordnung, Wertschätzung, Reisen, Veränderung, Stabilität, Ästhetik, Kreativität etc.

Ich brauche echten Austausch, emotionale Tiefe, Wachstum und Entwicklung. Ich sehne mich nach Verbindung zu mir selbst und zu anderen. Ich brauche den Raum, mich kreativ auszudrücken.

2.3. Meine Alltags-Bedürfnisse

Was brauche ich in meinem **Alltag**, um mich wohl zu fühlen? Zum Beispiel Struktur, gesundes Essen, ausreichend Schlaf, Raum für Kreativität, etc.

Ruhe am Morgen, strukturierte Tagesplanung, Fokuszeiten, gesunde Mahlzeiten, Bewegung (am liebsten draußen), Zeit ohne Bildschirm.

3. Alte Strukturen & Routinen entlarven

3.1. Reflexionsübung:

Was tue ich täglich – und warum?

Alte Strukturen zu entlarven ist wie Unkraut jäten. Wenn wir sie entfernt haben, kann neues wachsen.

3.1.1. Wie sieht mein typischer Tag/Woche aus – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen? Schreibe auf:

Ich stehe meist zwischen 6:30–7:00 Uhr auf. Checke oft sofort mein Handy (ungut!). Dann Frühstück mit meiner Tochter, bringe sie zur Schule, danach erste Klientin oder E-Mails. Nachmittags oft Haushalt, Kinderzeit, abends versuche ich kreativ zu sein – aber bin oft zu erschöpft.

3.1.2. Welche Gewohnheiten haben sich „einfach so“ eingeschlichen? Schreibe auf:

- Direkt nach dem Aufwachen ans Handy
- To-do-Listen endlos lang schreiben
- Kundenanfragen sofort beantworten (auch abends)

3.1.3. Was tue ich, nur weil „man das eben so macht“? Schreibe auf:

- Immer erreichbar sein
- Mindestens 8 Stunden „produktiv“ sein
- Erst alles andere erledigen, dann ich



3.2. Wem oder was dienen diese Strukturen? – Dienen sie MIR oder einem alten Bild von mir?

Beispiel: ich arbeite immer 9 bis 17 Uhr – aber meine Energie ist früh abends besser; wenn ich nicht mindestens 8 Stunden am Tag fleißig war, habe ich ein schlechtes Gewissen.

3.2.1. Welche dieser Gewohnheiten fühlen sich eng, schwer oder fremd an? Schreibe auf:

Die Vorstellung, dass ich „richtig hart arbeiten muss“, um Erfolg zu haben. „Wenn’s leicht geht, war’s nichts wert.“

3.2.2. Welche kommen aus einem inneren Druck (z. B. leisten müssen, gefallen wollen)? Schreibe auf:

Gefallen wollen, Erwartungen erfüllen, besonders als Mutter UND Selbstständige immer alles „im Griff“ haben müssen.

3.2.3. Welche Struktur habe ich vielleicht übernommen – von Eltern, Schule, Ex-Jobs, Gesellschaft? Schreibe auf:

- Von der Schule: Leistung → Anerkennung
- Von früheren Jobs: starre Arbeitszeiten
- Von Eltern: immer für andere da sein

3.3. Neuausrichten: Was passt wirklich zu mir?

Wie möchte ich mich fühlen – und was unterstützt dieses Gefühl?
Ich wähle bewusst neue Routinen und Strukturen, die meine Energie nähren.

3.3.1. Wann bin ich wirklich in meiner Kraft?

Wenn ich inspiriert bin, mit anderen im Gespräch, beim Schreiben, in der Natur oder nach einer Yoga-Session.

3.3.2. Bin ich eher der Morgentyp oder eine Nachteule?

Früher: Nachteule. Jetzt: sanfter Morgenmensch mit Raum für Stille.

3.3.3. Was brauche ich regelmäßig, um klar, kreativ & ausgeglichen zu bleiben?

Ruhe, Fokuszeiten, kreative Freiheit, Austausch mit Gleichgesinnten, Natur, Wasser.

3.3.4. Wie könnte ein idealer Arbeitstag für mich aussehen?

Start mit Journal + Tee
Fokusarbeit vormittags (z. B. 3–4 Stunden)
danach Pause + Bewegung
Kreative Phasen nachmittags
abends frei für Familie oder Selbstfürsorge
Keine Meetings nach 16 Uhr.
Keine Arbeit am Wochenende, klarer Cut



4. Meine Stärken, Erfahrungen & Expertisen erkennen und unterscheiden

Viele vermischen Stärken, Erfahrungen und Expertisen, was dazu führt, dass sie sich entweder unter Wert verkaufen oder sich selbst nicht klar positionieren können. Die bewusste Unterscheidung kann helfen, Selbstvertrauen, Klarheit und Überzeugungskraft zu gewinnen.

4.1. Meine Stärken

Was kann ich besonders gut? Wofür bekomme ich oft Anerkennung und Lob? Was an dir hat dich aus schwierigen Situationen immer "gerettet"? Was fällt mir leicht und anderen schwer? Was schüttel ich mal so eben aus dem Ärmel?

- Zuhören auf tiefer Ebene
- Verbindungen schaffen
- Intuition & feine Wahrnehmung
- Menschen motivieren & begleiten
- Komplexes verständlich machen

4.2. Meine Erfahrungen

Was habe ich durch mein Erleben & Tun in meinem Leben gelernt? Welche Transformationen habe ich durchlebt? Welche Hürden habe ich überwunden? Was hat mich geprägt?

- Eigene berufliche Neuorientierung nach Burnout
- 10 Jahre Coaching im Frauenkontext
- Muttersein als Entwicklungsraum
- Führung in Teams und Projekten

4.3. Meine Expertise

Mein fachliches Wissen & fundierte Ausbildung, Qualifikationen, Studium, etc.

- Systemische Coaching-Ausbildung
- Psychologie-Studium
- Weiterbildungen in Achtsamkeit & Resilienz
- Moderation, Kommunikation, Potentialarbeit

5. Meine Ruhe- und Kraftgeber

- Kraftgeber = sie bringen mich in meine Energie, motivieren mich, aktivieren mich.
- Ruhegeber = sie bringen mich in die Entspannung, helfen mir beim Runterfahren, regenerieren mich.

5.1. Reflexionsübung:

Ich bin die wichtigste Ressource in meinem Business – Wie viel Raum gebe ich mir selbst in meinem Business?

Die eigene Rolle als Fundament des Business erkennen und persönliche Ruhe- & Kraftgeber bewusst identifizieren und im Alltag verankern. Notiere ehrlich und ohne Bewertung.

5.1.1. In welchen Momenten stehe ich wirklich an erster Stelle?

Wenn ich bewusst den Morgen gestalte. Wenn ich Nein sage. Wenn ich mich nicht rechtfertige.

5.1.2. Wo übergehe ich regelmäßig meine Bedürfnisse – bewusst oder unbewusst?

Wenn ich anderen den Vorrang gebe (Kunden, Kind, Partner), obwohl ich eigentlich Pause bräuchte.

5.1.3. Welche Signale sendet mir mein Körper, wenn ich überlastet bin?

Verspannung im Nacken, inneres Unruhegefühl, schnelle Reizbarkeit, kreative Blockade.

5.1.4. Wer oder was „kommt immer zuerst“ – und wo bleibe ich selbst auf der Strecke?

To-dos, Verpflichtungen, Anrufe. Ich oft zuletzt.

5.2. Ruhegeber erkennen

Was bringt mich in die Entspannung?

Beispiele: Meditation oder Atemübungen, Spaziergang ohne Handy, Lesen, Nähe mit Kind/Partner:in/Haustier, Tee trinken in Stille, warme Dusche oder Bad

5.2.1. Wobei kann ich loslassen und innerlich still werden?

In der Natur, beim Spazieren im Wald, beim bewussten Atmen.

5.2.2. Was hilft mir, meine Gedanken zu beruhigen?

Schreiben, Meditation, beruhigende Musik, Füße in warmem Wasser.

5.2.3. Welche Rituale tun mir gut, wenn ich runterkommen möchte?

Abends offline, ätherische Öle, Journaling, Lichtkerze.

5.2.4. Welche Menschen oder Räume strahlen für mich Ruhe aus?

Meine Tochter. Der See. Bestimmte Musikstücke.

5.3. Kraftgeber erkennen

Was bringt mich in meine Energie?

Beispiele: Meditation oder Atemübungen, Spaziergang ohne Handy, Lesen, Nähe mit Kind/Partner:in/Haustier, Tee trinken in Stille, warme Dusche oder Bad

5.3.1. Was gibt mir spürbar Energie – körperlich, emotional oder mental

Kreatives Arbeiten mit Frauen. Bewegung. Impulse lesen. Natur.

5.3.2. Welche Tätigkeiten machen mir so viel Freude, dass ich die Zeit vergesse?

Workshops geben. Schreiben. Konzepte entwickeln. Visuelles gestalten.

5.3.3. Welche Begegnungen oder Aufgaben inspirieren mich?

Tiefer Austausch mit Gleichgesinnten. Bücher. Kunst. Gespräche über Visionen.

5.4. Integration in den Alltag

Welche Ruhe- & Kraftgeber möchte ich ganz bewusst in meinem neuen Alltag verankern?

- regelmäßig in die Natur gehen/Bewegung (zB. mittags)
- tägliche Meditation
- ab und zu mir ein Fußbad gönnen 😊 dazu schöne Musik und vielleicht ein gutes Buch
- mit meiner Tochter Zeit verbringen. Keine Meetings mehr nach 16 Uhr
- 1x im Monat fahr ich an die See
- bewusst offline gehen zu bestimmten Zeiten
- Netzwerken mit Gleichgesinnten, vielleicht gründe ich ein eigenes
- kreative Arbeit, ich binde das Schreiben mit in meine Workshops mit ein