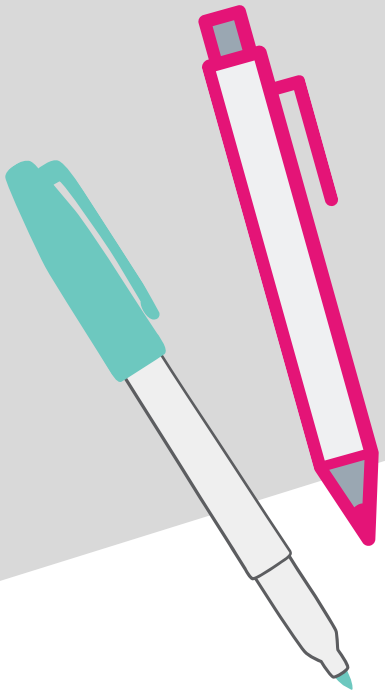


Mut-Mach- WORKBOOK

FÜR JUNGE HÜPFER & ALTE HASEN

Anstiftung zum Mutigbleiben und positiven
Denken für Generation X bis Z
- nicht nur in einer ungewissen Zeit!



- Mutige Strategien
- Gute Bilder und gute Gefühle
- Perspektivwechsel, Ziele und Ideen



KARAKTER
KIND

Joana-Virginia Mertens
joana@karakterkind.de
www.karakterkind.de



Höchste Zeit
für einen
MUT-
AUSBRUCH



KARAKTER
KIND

Liebe Leserinnen und Leser!

Toll, dass Ihr Euch entschieden habt, mutig zu bleiben!

In diesem Workbook habe ich ein paar Ideen und Strategien für Euch zusammengestellt, die Euch helfen können, in dieser für uns alle etwas ungewissen Zeit nach vorne zu sehen und kreativ zu werden.

Egal, ob Ihr selbstständig seid, angestellt, eine leitende Tätigkeit ausführt oder als Auszubildende ganz am Anfang steht:

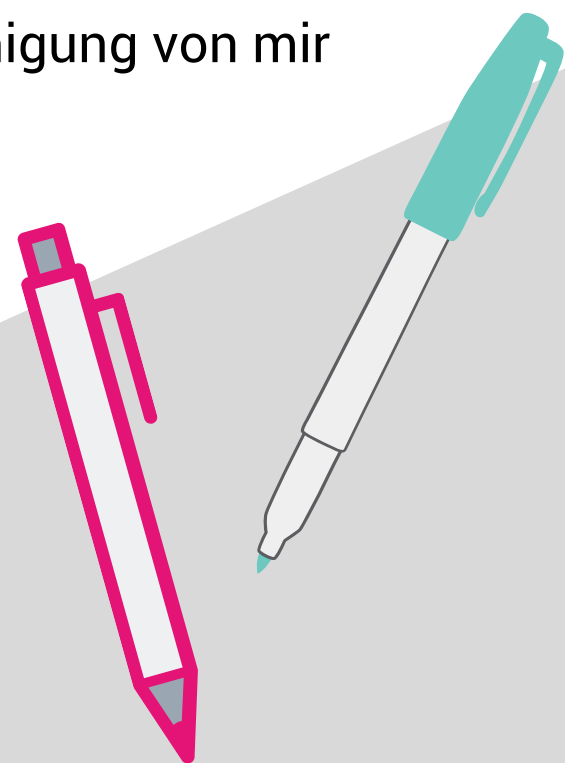
Diese Ideen sind für Euch alle nutzbar, denn eins haben wir gemeinsam: Wir sind Menschen und sind jetzt gerade alle in einer ähnlichen Situation.

Bitte prüft dennoch, ob die Ideen für Euch persönlich passen und sinnvoll sind. Ich gebe Euch ein paar Hinweise und Tipps, aber übernehme keine Haftung für die Ergebnisse, die Ihr damit erzielt. Die Verantwortung liegt bei EUCH! Das tut sie übrigens immer:) Ob Ihr Euch gut oder schlecht fühlt - Ihr entscheidet und könnt handeln! Und das macht es so spannend!

Die Inhalte dieses Workbooks unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung von mir weiterverwendet werden.

Ich wünsche Euch alles Liebe und malt mutig über den Rand!

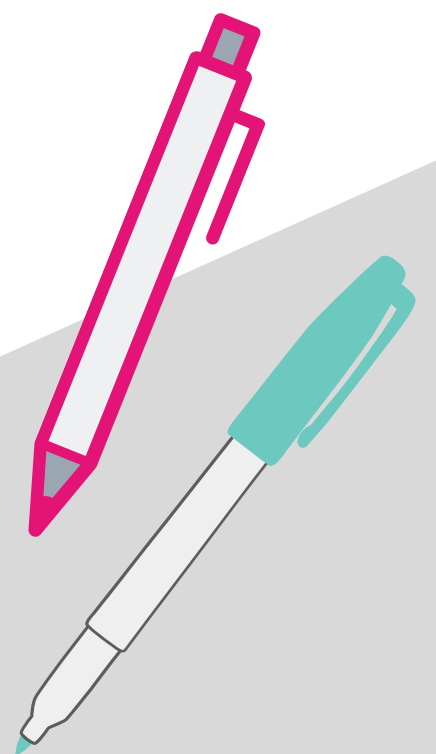
Eure Joana



INHALT

Das erwartet Euch in diesem Workbook

Mutausbruch	Seite 3
Meine Angst? Deine Angst? Keine Angst?	Seite 4
Was glaubt IHR denn??	Seite 6
Switch-it	Seite 10
Kreative Explosion	Seite 12
Good Vibrations	Seite 15
Wer ist eigentlich....	Seite 17



MUT AUSBRUCH

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern das, wovor man sich fürchtet, trotzdem zu tun. Eure Einstellung ist das Wichtigste, das Ihr habt, um herausfordernden Situationen zu begegnen. Egal, ob es sich um Lampenfieber, Existenzängste oder kleine Unsicherheiten handelt.

Mit der richtigen (unternehmerischen) Einstellung bringt Ihr Euch selbst Stück für Stück voran. Auch Fehler oder ein paar kleine oder größere Dämpfer lassen sich dann deutlich besser wegstecken, wenn Ihr positiv eingestellt seid.

Wie steht es um Eure Einstellung - das berühmte "Mindset"?

Wie seht Ihr Euch selbst und Euer Unternehmen oder Eure Stelle?

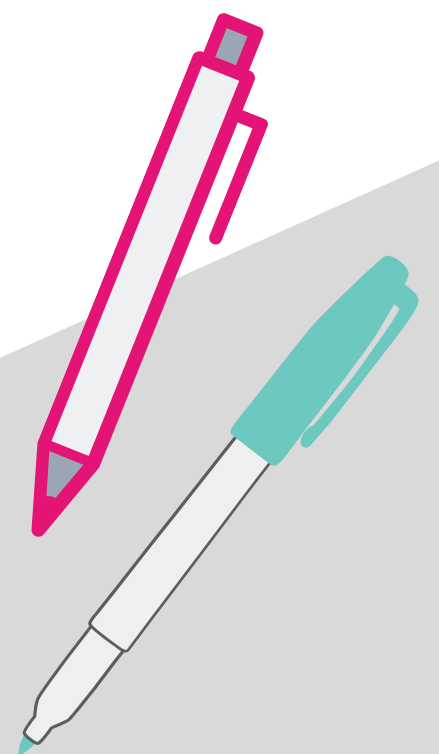
Habt Ihr Lust an Herausforderungen oder legt sich Eure Stirn in Falten, wenn Ihr an Veränderungen denkt?

Seid Ihr bereit "außerhalb Eurer Komfortzone" zu denken und zu handeln?

Wollt Ihr etwas anders zu machen, als bisher?

Seid Ihr mutig genug, um über den Rand zu malen?

Dann mal los:)



Meine Angst? Deine Angst? keine Angst?

Angst ist meistens ein schlechter Ratgeber. Aber sie gehört zu uns, denn sie erfüllt einen Zweck. Sie schützt uns. Wenn wir verstehen, dass Angst dazu da ist, um uns vor etwas zu bewahren, das uns schadet, können wir besser mit ihr umgehen.

Wenn wir Angst oder Sorgen haben, stellen wir uns oft die schlimmsten Dinge vor, die passieren KÖNNTEN und vor unserem geistigen Auge wird alles ganz schrecklich und das, was wir uns vorgenommen haben, kann ja "sowieso nicht gelingen".

So unterschiedlich wir Menschen sind, genauso unterschiedlich sind auch unsere Empfindungen. So kann es sein, das etwas, das den einen fürchterlich gruselt, für den anderen eine tolle Herausforderung darstellt, die er gerne annehmen möchte. Schonmal was von Bungee-Jumping gehört?

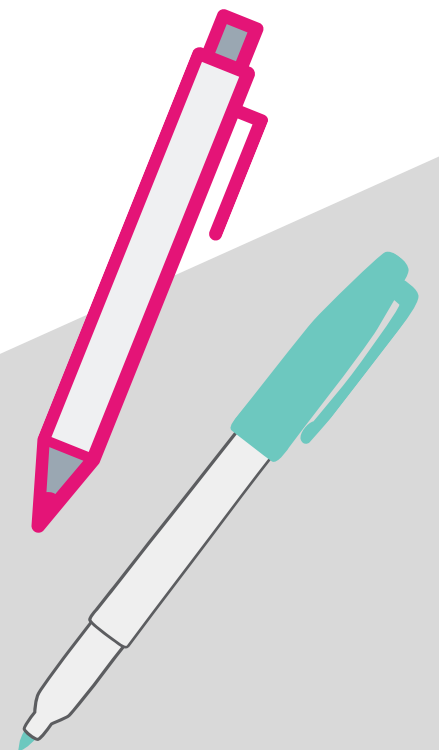
Das heißt: Es geht nicht darum, KEINE Angst zu haben, sondern sie einzuordnen und zu schauen, wie wir damit umgehen können.

Aber wie denn eigentlich? Hier drei sehr gängige Varianten:

1. Nichts tun, alles so lassen wie es ist (Schockstarre)
2. Weglaufen (Flucht)
3. Die Angst anpacken und kreativ werden! (Angriff)

Was ist wohl die beste Möglichkeit?

Mehr dazu auf der nächsten Seite....



Meine Angst? Deine Angst? Keine Angst?

Hier kommen ein paar Maßnahmen, wie Ihr mit den Sorgen und Ängsten umgehen könnt, die Euch gerade beschäftigen:

1. Ganz wichtig: Macht Euch bewusst, dass es OK ist, diese Gefühle/Sorgen zu haben. Wenn Ihr Euch darüber ärgert, stört dies nur Eure Handlungsfähigkeit.
2. Seid Euch darüber im Klaren, dass Ihr HANDELN könnt und selbst entscheidet, wie Ihr Euch fühlen wollt (dazu auf den nächsten Seiten noch mehr)
3. Tapetenwechsel: Geht spazieren oder macht Sport (aktuell bitte nur allein oder zu zweit!). So kommt Ihr auf andere Gedanken und Euer Kopf wird durchgepusht, um neuen Ideen Platz zu machen
4. Tut Dinge, die Euch wirklich gut tun. Lest ein gutes Buch, hört einen inspirierenden Podcast oder Musik.

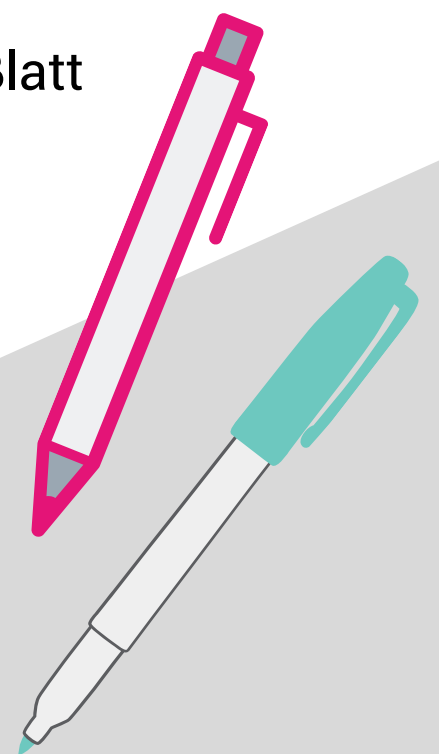
Pro-Tipp/To-Do:

Schreibt Eure Sorgen, Ängste und negativen Gedanken auf ein Blatt Papier, einfach untereinander.

Nachdem Ihr das getan habt, stellt Euch zu jedem dieser Punkte die Frage:

"Wie wahrscheinlich ist es, dass das passiert?"

Ihr werdet sehen,
das wirkt Wunder!



Was glaubt IHR denn?

Wenn Ihr mal ganz genau in Euch Reinhört, stellt Ihr fest, dass Ihr den ganzen Tag mit Euch selbst redet. Und mal ehrlich: Das sind vermutlich meistens nicht die nettesten Dinge, die Ihr Euch sagt.

Habt Ihr Euch schonmal Sätze wie "Ach, das schaffe ich ja eh nicht" oder "Dazu bin ich nicht XY genug?" denken hören?

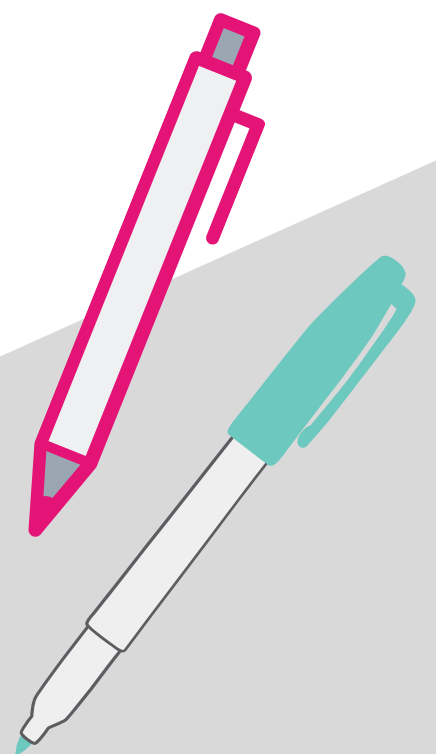
Diese Überzeugungen und Glaubenssätze schlört Ihr oft schon seit Eurer Kindheit mit Euch herum und ich kann Euch sagen: Die helfen nicht wirklich, um voranzukommen. Sie beeinflussen uns jeden Tag und manchmal blockieren sie uns sogar. Denn schon Henry Ford hat gesagt:

"Egal, ob Du glaubst, Du schaffst es oder Du glaubst, Du schaffst es nicht. Du wirst immer recht behalten."

Klassische Glaubenssätze in Bezug auf Erfolg, Karriere oder Zielerreichung sind z.B.:

- Geld wächst nicht auf Bäumen
- Ich bin es nicht wert, gut bezahlt zu werden
- Menschen, die gut verdienen sind habgierig
- Erfolg verdirbt den Charakter
- Man muss kämpfen, um erfolgreich zu sein
-

Die Liste könnte noch ewig so weiter gehen...



Was glaubt IHR denn? Reflektieren

Also schauen wir uns doch mal Eure Überzeugungen und Denkmuster an.
Schreibt hier Eure Glaubenssätze in Bezug auf Erfolg, Ziele und Geld auf:

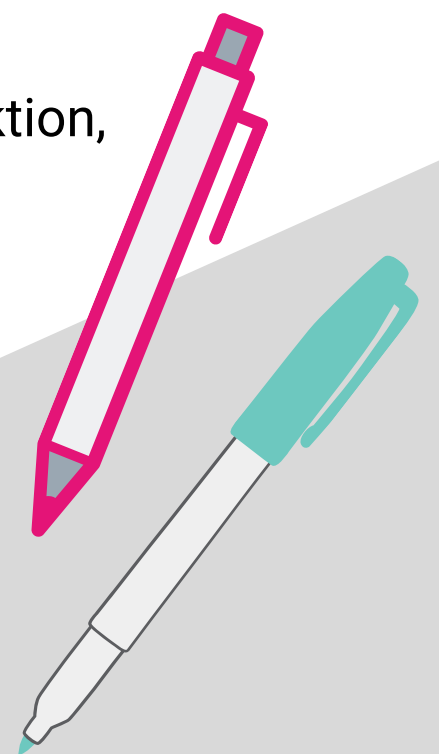
Pro-Tipp/To-Do:

Wenn Euch nicht sofort etwas einfällt, überlegt Euch mal eine Aktion,
die ihr als unvorstellbar empfindet.

Z.B: Morgen bin ich weltberühmt!

Die Gedanken, die Euch dann sofort in den Sinn
kommen, sind ein Indiz dafür, was Ihr in anderen -
viel realistischeren- Situationen auch denkt.

Hört einfach mal in Euch rein.



Was glaubt IHR denn? Neu formulieren

So, das war jetzt noch einfach. Jetzt wird's tricky.

Ihr habt nun eine kleine Übersicht über Eure (negativen) Gedanken und damit wisst Ihr nun auch, was Euch blockiert, um durchzustarten oder zumindest mal mit Dingen anzufangen, die Euch weiterbringen.

Diese (falschen) Überzeugungen halten Euch davon ab, den Chef nach einer Gehaltserhöhung oder Beförderung zu fragen, Eure Preise neu zu kalkulieren, neue Kunden zu akquirieren oder die Frau/den Mann Eurer Träume um ein Date zu bitten. Tja...aber es gibt Hoffnung. Denn: Ihr könnt das ändern.

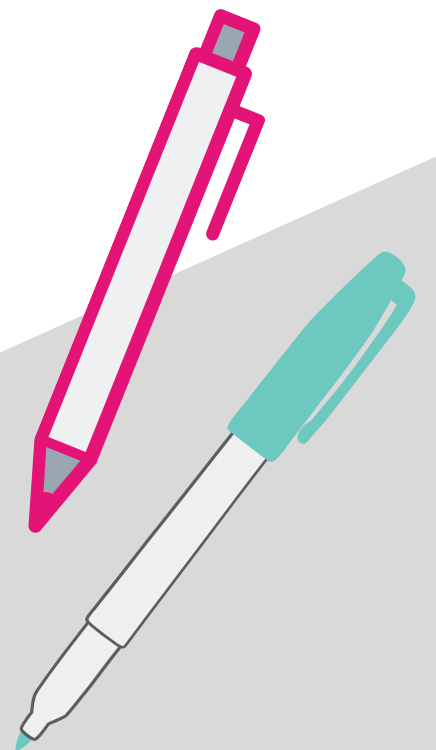
Nehmt die oben geschriebenen Glaubenssätze und schreibt sie POSTITIV um. Wenn ein Glaubenssatz z.B. lautet:

Erfolg verdirbt den Charakter

Formuliert ihn um:

Ich kann erfolgreich sein und dabei ein liebevoller, freundlicher Mensch bleiben.

Und jetzt Ihr:)

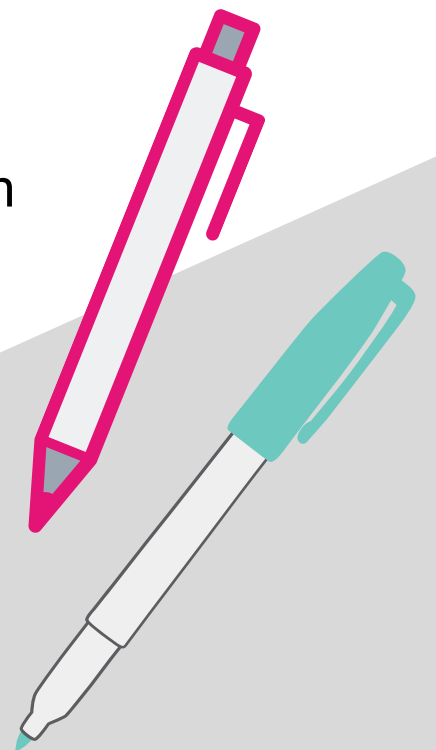


Was glaubt IHR denn? Neu formulieren

Aber nur vom Schreiben allein ändert sich nix. Eure alten Überzeugungen sind mächtig hartnäckig. Ihr müsst Euch also die neuen regelrecht antrainieren. Am besten jeden Tag. ZB Morgens beim Zähneputzen vor dem Spiegel. Sagt Euch Eure neuen Glaubenssätze täglich selbst (passt auf, dass keiner zuguckt oder zuhört - könnte sein, dass das zu Verwirrung führt;))

Pro-Tipp:

Falls es nicht ausreicht, mit dieser Methode Eure Überzeugungen zu lösen und neu auszurichten, kann ein professionelles Coaching helfen, den Blick neu auszurichten. Sprecht mich gerne an, wenn Ihr an Euren Fähigkeiten arbeiten möchtet. Ideen und Möglichkeiten findet Ihr auf **Seite 17!**



Switch-it: Bilder im Kopf

Wenn wir in eine ungewisse Zukunft schauen, dann können wir ja meistens nicht so genau wissen, wie die Realität tatsächlich aussehen wird. Wir haben ja keine Glaskugel oder ein drittes Auge.

Aber, wir haben Vorstellungskraft. So, wie wir uns einen schmerzhaften Rad-Unfall, eine versemelte Abschlussprüfung, einen amtlichen Korb unserer großen Liebe oder eine bevorstehende Insolvenz so richtig bildlich vorstellen können - und dann gar nicht erst aufs Fahrrad steigen, am Tag der Prüfung mit Magen-Darm aufwachen, unsere Gefühle für uns behalten oder nachts vor Existenzangst nicht schlafen können - genauso gut können wir uns auch vorstellen, wie alles wird, NACHDEM wir es GESCHAFFT haben.

Wie fühlt es sich an, den Abhang mit dem Mountainbike runtergefahren zu sein und heile unten anzukommen?

Wie glücklich sind wir mit unserer neuen Liebe, wenn wir zusammen ins Kino gehen?

Wie stolz sind wir, wenn die Prüfung mit Erfolg gemeistert haben?

Wie schön ist, wenn wir allen Mitarbeitern einen Bonus am Jahresende zahlen können, weil wir so erfolgreich waren wie nie zuvor?

Klingt fantastisch? Ist es ja auch!

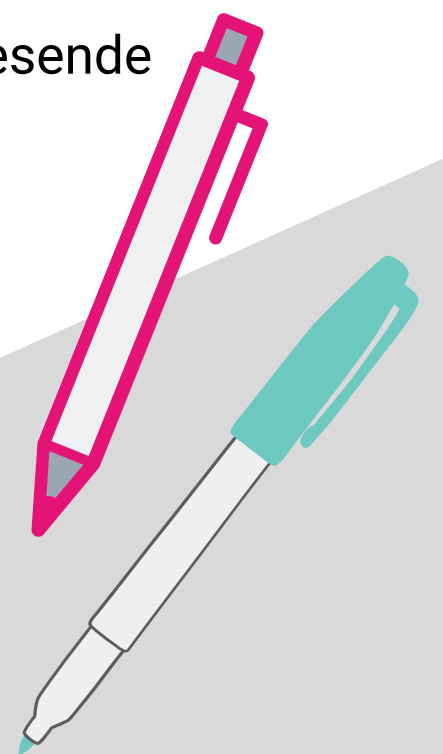
Pro-Tipp/To Do:

Schreibt Euch auf, was Ihr Euch vornehmt.

Und zwar so, als wäre es bereits geschehen.

Schaut auf der nächsten

Seite....





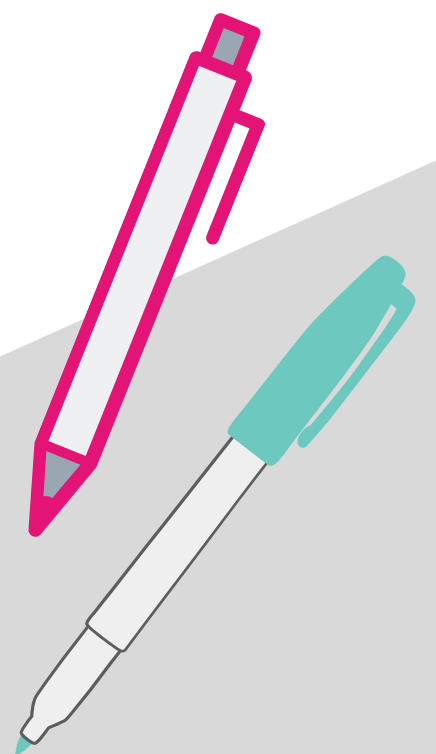
Switch-it: Bilder im Kopf

Ich bin.....

"Unsere Träume
können
wir erst verwirklichen,
wenn wir uns
entscheiden, daraus
aufzuwachen"
Josephine Baker

Ich habe.....

Ich werde.....



Kreative Explosion

Nachdem Ihr nun Eure Überzeugungen umformuliert und Eure Wünsche so formuliert habt, als wären sie schon Realität, kommt nun ein letzter Schritt. Tja, es wäre auch zu schön gewesen, wenn das alles wäre;)

Ihr habt jetzt Bilder im Kopf, nun gilt es, diese Bilder real werden zu lassen und AKTIV werden.

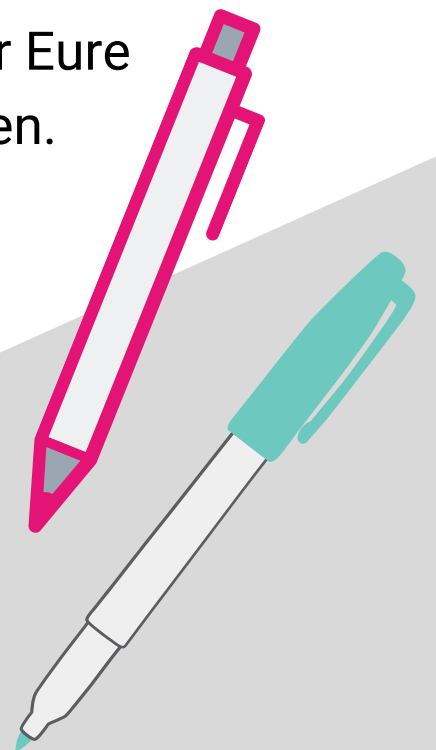
Da wir aber meistens völlig überfordert sind, womit wir anfangen sollen und dann doch auf der Couch vor Netflix landen oder anders prokrastinieren (der wissenschaftliche Begriff für Aufschieberitis), kommt hier ein letzter Anstupser, um loszulegen.

Ihr habt zwar vielleicht Ziele...aber ein Ziel ohne ein Ablaufdatum ist lediglich ein Wunsch...und meistens wird da nix draus...bei mir ist jedenfalls noch keine gute Fee vorbeigekommen.

Zunächst solltet Ihr Euch EIN Ziel heraussuchen, das kann sogar nur ein ganz kleines sein. Zum Beispiel wollt Ihr Euch vielleicht eine Morgenroutine angewöhnen, eine neue Mini-Werbekampagne für Eure Firma starten oder wollt dafür trainieren, 3 km am Stück zu joggen.

Macht Euch klar, warum Ihr dieses Ziel erreichen wollt. Was braucht Ihr, um es umzusetzen, was ist der ALLERERSTE Schritt? Wenn Ihr den gefunden habt, fragt, Euch, ob Ihr vielleicht doch noch etwas DAVOR tun müsst. wer kann Euch unterstützen und ganz wichtig:

Wann wollt Ihr fertig sein?



Kreative Explosion

Puh...keine Idee, wo Ihr anfangen sollt? Also von vorne. Die besten Ideen kommen einem ja bekanntlich unter der Dusche - da, wo man keinen Stift hat.

Wann und wo kommen Euch die besten Ideen:

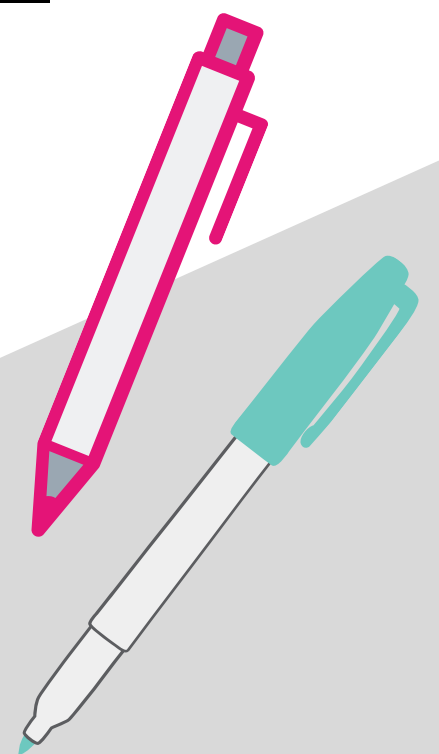
Was lässt Euch richtig kreativ werden:

Was benötigt Ihr, um gute Lösungen für Herausforderungen zu finden:

Pro-Tipp:

Wusstet Ihr, dass Ihr genau 72 Stunden habt, um mit der Umsetzung einer Idee zu beginnen? Danach verringert sich die Chance, sie jemals zu realisieren.

Los geht's:



Wunsch-Ziel-Transformation

Was will ich erreichen:

Warum will ich es erreichen:

Was ist besser, wenn ich es erreicht habe:

Welches ist der ERSTE Schritt, den ich gehen muss:

Wer kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen:

Bis wann will ich es erreicht haben:

Good Vibrations

Als Abschluss dieser kleinen Mut-Mach-Offensive kommt hier noch der ultimative Pro-Tipp:

Verteilt gute Stimmung! Und zwar soviel Ihr könnt. Denn: Die ist ansteckend. Auch wenn wir grad niemanden mit Viren und Bazillen anstecken wollen - eine Pandemie der Freundlichkeit und ein Lächeln, liebe Gesten oder Hilfsbereitschaft sind erlaubt!

Hier ein bisschen Inspiration:

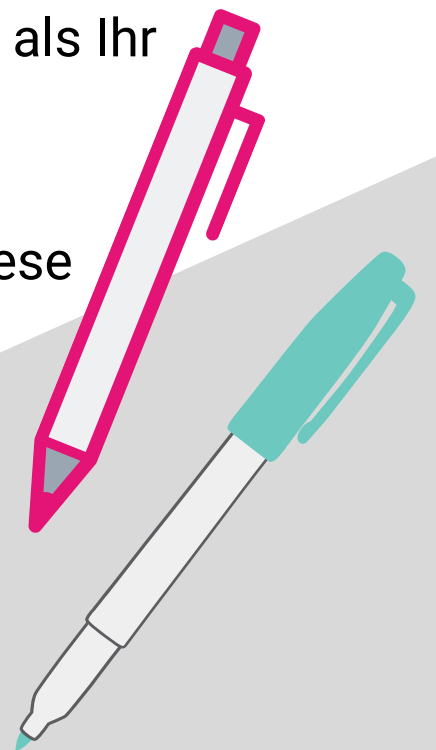
- Bringt Euren KollegInnen was Süßes zur Arbeit mit
- Schreibt einem Freund/Kunden einen netten Brief (keine Whats App!)
- Klebt einen Smiley-Post-it auf den Schreibtisch Eures Büronachbarn
- Bietet Hilfe an, wo es nur geht
- Fragt danach, wie es anderen geht und hört ihnen wirklich zu
- Legt mal das Handy beiseite und schenkt jemandem Eure GANZE Aufmerksamkeit

Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt und das ist viel leichter, als Ihr denkt.

Ich wünsche Euch viel Freude dabei, den Mut zu behalten und diese ungewöhnliche Zeit zu nutzen, um etwas Tolles zu schaffen. Wenn Ihr mehr über die Möglichkeiten erfahren wollt, was Charakterkind so alles anstellt, dann lest noch ein bisschen weiter.

Alles Liebe, bleibt gesund!

Eure Joana



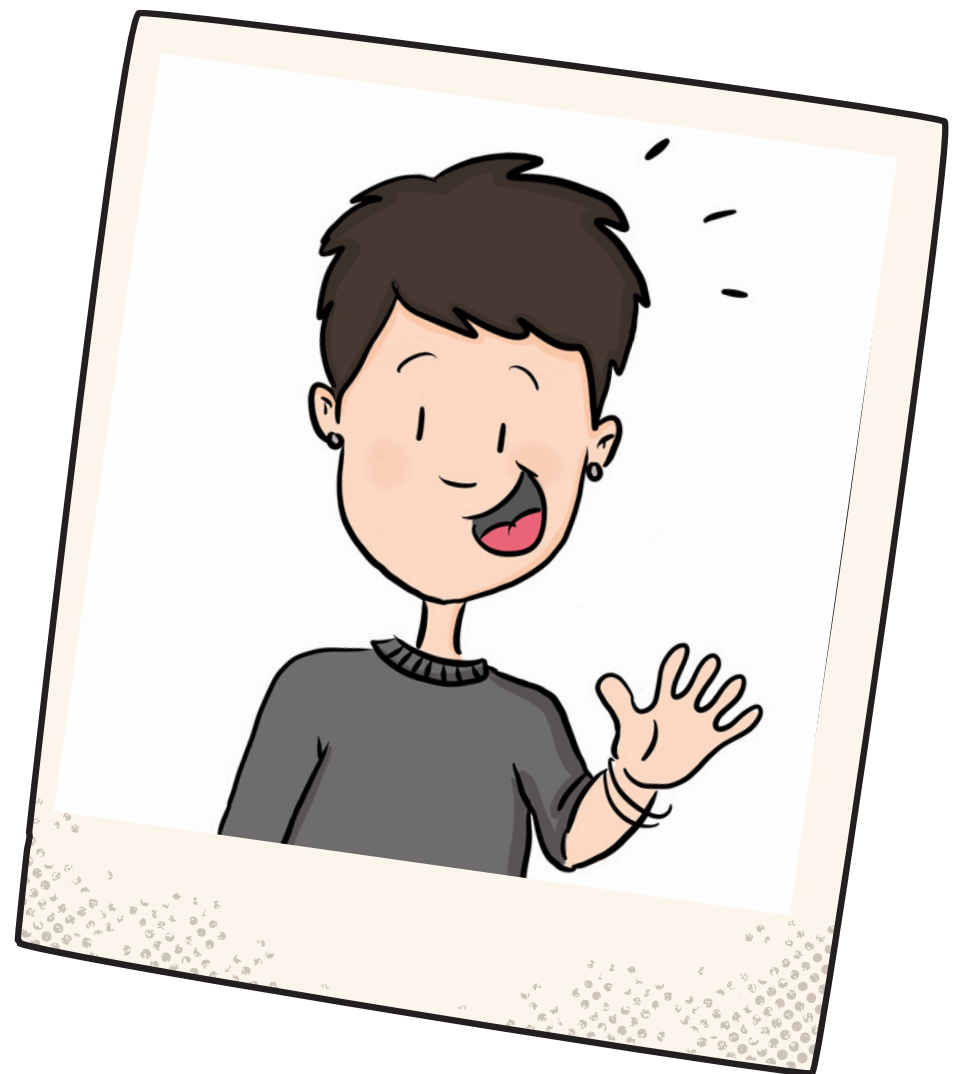
Wer ist eigentlich...

Karakterkind

Ich bin....

Joana-Virginia Mertens

Kommunikationstrainerin
VisualisiererIn /Graphic Recorder
Illustratorin
Musikerin
Telgterin
Kind der 90er
ansteckend begeistert

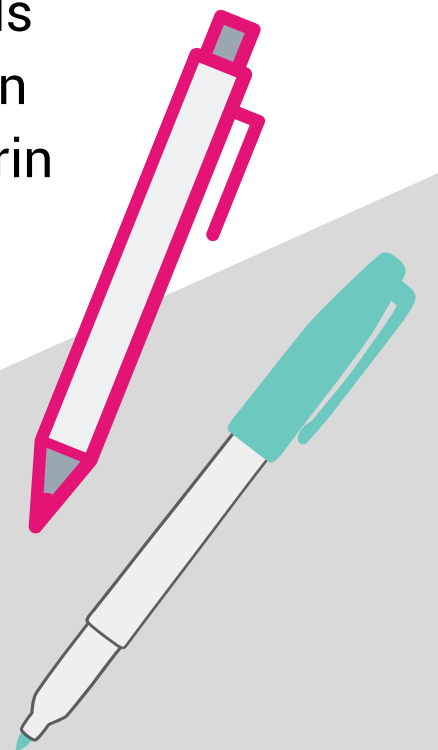


Meine Superkräfte...

Visualisierung und
visuelle Zielbegleitung
Kreativitätstechniken
"Tellerjongleurin" für kreative Projekte

Und sonst so?...

eigene Kinderbuchreihe
Sängerin in zwei Bands
Um-die-Ecke-Denkerin
Über-den-Rand-Malerin



Kommunikation

mit Mut, über den Rand zu malen

Kommunizieren*:

Secret(ary) SuperPower - Selbstbewusstsein für AssistentInnen

Crash your Business- Kreativworkshop

Big Picture - Workshop für ein (neues) Unternehmensbild

Teamtraining - für ein gutes Miteinander

Zündstoff für Azubis - der gute Einstieg ins Berufsleben

Azubi-Knigge - Sicher auftreten, Sicher sein

Visualisieren*:

Flipcharttraining - einfach besser Präsentieren

SketchNote - die neue Art zu Lernen (auch im Business)

Karakterkind exklusiv*:

Visual Coaching - Ziele erreichen, mit einem Bild vor Augen

Graphic Recording - Live gezeichnetes Protokoll

Herbst 2020/Frühjahr 2021

KarakterKind@Work -

Die Ausbildung für junge Führungskräfte & Querdenker



Lust mehr zu erfahren?

Karakterkind

Joana-Virginia Mertens

joana@karakterkind.de

www.karakterkind.de

*diese Angebote sind auf Wunsch
auch online möglich!