



*Dein Workbook zur
Business Mind Masterclass*

KLAR IM KOPF

ENTDECKE, WIE KLARHEIT UND SELBSTVERTRAUEN DEIN
BUSINESS TRANSFORMIEREN KÖNNEN –
UND DEIN BUSINESS SO LÄUFT WIE DU ES MÖCHTEST!

Deine Silvia und Sarah

TOLL, DASS DU HIER BIST!

... und dein Business mit Leichtigkeit, Klarheit und Selbstvertrauen transformieren möchtest. Gerade Selbstständigkeit kann nach einiger Zeit in ein ständig-muss-ich-alles-selbst-machen-Hamsterrad ausarten. Der Grund warum du dein Business gestartet hast, kann dann schnell in den Hintergrund treten. Businesspläne, Rechnungen, unliebsame Technik oder ausbleibende Kund:innen treten dann in den Fokus.

Wir müssen uns mit diesen Aspekten in einem Business beschäftigen UND sollten unser Augenmerk auf uns und unsere einzigartige Weise richten unser Business zu führen. Möchtest du von deinem Business geschluckt werden oder es mit Leichtigkeit und Erfolg führen? Du hast dieses Workbook in Händen, also hast du dich wohl für Variante 2 entschieden. Wie schön! Viel Erfolg mit deinem Business.

deine Silvia und Sarah

Hast du Fragen?

Melde dich jederzeit gerne bei uns!

HALLO@SINNVOLLANDERS.COM

WIR SIND DEINE COACHES



Silvia

Ich kenne es, wenn sich das Business schwer anfühlt. Daher ist es mein Ziel, dir so viel wie möglich Leichtigkeit in deinen Alltag zu bringen.



Sarah

“Raus aus dem Kopf und rein ins Tun.” Da ich weiß wie schwer das oft ist, bekommst du von mir alles an die Hand, um ins Tun zu kommen.



Wir werden dich konstant daran erinnern, was in deinem Business für dich wirklich zählt. Du bekommst von uns Kontext & Inspiration um deine Klarheit im Business zu identifizieren und künftig damit zu arbeiten.

Du bist hier genau richtig, wenn...



Du berufliche Zweifel überwinden und mehr Selbstvertrauen in deinem Business entwickeln möchtest.



Du viele tolle Ideen hast und endlich ins Umsetzen kommen möchtest.



Du deine individuellen Business-Entscheidungen treffen möchtest, anstatt dir vorgeben zu lassen, was du tun MUSST um erfolgreich zu sein.

Unser Versprechen an dich...



Du lernst den Hintergrund von Zweifeln kennen und lernst Techniken um dein Selbstbewusstsein zu füttern.



Du findest heraus, wie du ins Tun kommst.



Müssen gibt es in deinem Business nicht mehr, sondern deine persönlichen und klaren Weg.

UNSER TIPP

So nutzt du das Workbook am Besten:



Es ist ein roter Faden und Nachschlagewerk, dass du immer wieder zur Hand nehmen kannst.



Du kannst damit Schritt für Schritt ans Ziel kommen, Aufgaben bearbeiten und dir Notizen machen.



Ausgedruckt oder elektronisch: wie es dir am liebsten ist.

Dafür ist das Workbook nicht gedacht:



Kein Ersatz für die Masterclass-Videos, sondern Hand in Hand.



Keine Transkription der Videos, sondern eine Ergänzung.



Auf deinem Laptop zu verstauben 😞

WAS DIR DIESES WORKBOOK BRINGT

01

SCHWERE
IM
BUSINESS

02

KLARHEIT &
LEICHTIGKEIT

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, Zugang zu deinem inneren Navigations-System, auf das du dich jederzeit verlassen kannst. Du kannst damit problemlos klare Entscheidungen für dein Business nutzen. Wir zeigen dir, wie du Selbstzweifel überwindest und mit Überzeugung handelst.

Danach wirst du deine Entscheidungen aus einem Zustand des Wollens, statt des Müssens treffen. Du bekommst von uns die Abkürzung zu einem Gefühl der Fülle und einem Ort der Stärke und Gelassenheit, an dem es sich gut Entscheidungen treffen lässt. Danach weißt du, wie du dauerhaft in einen Zustand des Flows und der Leichtigkeit kommst.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINER
ENTSCHEIDUNG, DAS THEMA ANZUGEHEN!

Legen wir
fest!

WAS IST DEINE ERFAHRUNG MIT LEICHTIGKEIT IM BUSINESS

Gute Erfahrung(en):



Schlechte Erfahrung(en):



IN 3 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Um nicht nur dein Gehirn zu trainieren, sondern in deinem Business ins Tun zu kommen gehe am besten wie folgt vor:

01

Schritt eins

Schau dir die Videos in entspannter Umgebung an und plane bewusst Zeit dafür ein. Mache Pausen, wenn du sie machen möchtest und lass die Gedanken zu, die kommen.

02

Schritt zwei

Nutze dieses Workbook als Unterstützung. Halte deine Gedanken darin fest und lass dich auf die Übungen ein, die wir dir hier vorschlagen. Gerade die, die du im ersten Moment irritierend findest, haben oft einen zweiten Blick verdient.

03

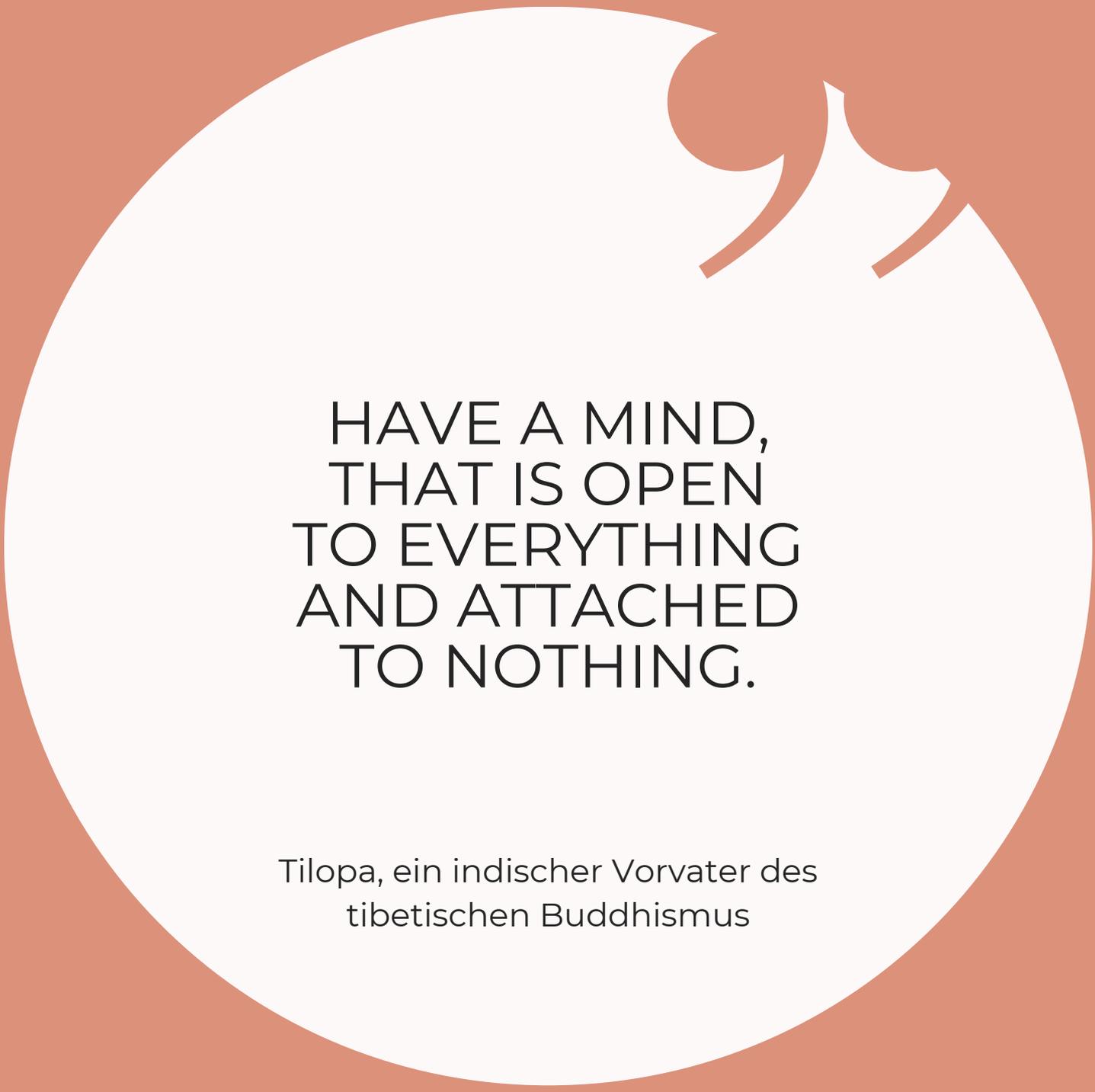
Schritt drei

Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung.

Schau dir die Video gerne ein zweites oder ein drittes Mal an. Gerne öfter! Und nutze das Workbook in Situationen, in denen deinen Business sich schwer und unklar anfühlt. Lass dich davon in deinem Business begleiten.

Ziel:

Vom Nachdenken ins Tun kommen. Wir versorgen dich hier mit viel Wissen und Reflexionsmöglichkeiten. Den Transfer ins Tun können wir nur anregen und in diesem Programm nicht aktiv unterstützen. Wenn du merkst, dass das kontinuierliche Tun noch nicht so funktioniert, wie du möchtest: wir sind nur einen Call entfernt.



HAVE A MIND,
THAT IS OPEN
TO EVERYTHING
AND ATTACHED
TO NOTHING.

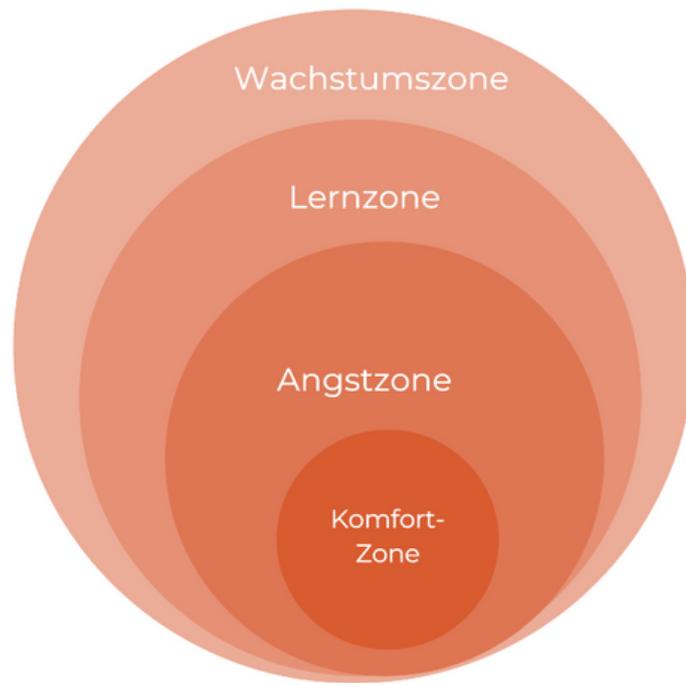
Tilopa, ein indischer Vorvater des
tibetischen Buddhismus

KLARE SICHT VORAUS

Du bekommst Zugang zu deinem inneren Navigations-System, auf das du dich jederzeit verlassen kannst. Du kannst damit problemlos klare Entscheidungen für dein Business treffen..

KAPITEL Work EINS book





DAS KOMFORTZONEN-MODEL

Das Komfortzonen-Model ist in einzelne Bereiche unterteilt: die Komfortzone, die Angstzone, die Lernzone und die Wachstumszone. In welcher Zone oder in welchen Zonen befindest du dich gerade mit deinem Business. Teile gerne Prozent zu: zB 50%Komfort, 10% Angst, 30% lernen und 10% Wachstum.

Da befindet sich mein Business



01 KLARE SICHT VORAUS

Die Geschwindigkeit mit der Entwicklung im Moment passiert, ist enorm hoch. Im Video haben wir dir einen historischen Kontext zum Thema Arbeit und Entwicklungsgeschwindigkeit gegeben.

In den letzten tausend Jahren wurden wenige Arbeitsstunden mit kreativen Inhalten zu vielen Arbeitsstunden mit fließbandartigem Charakter getauscht.

Durch künstliche Intelligenz erleben wir gerade einen weiteren Wandel.

Wir stellen dir diese Veränderung vor, um deine Business-Themen in einen Kontext zu setzen. Wenn du das Gefühl hast deine Klarheit zu verlieren, weil sich so viel tut und es immer wieder etwas neues gibt, liegt es daran, dass es so ist.

Es liegt nicht an dir, sondern unsere Businessumgebung verändert sich schnell und laufend.

Kapitel 1

Klare Sicht voraus

Klarheit und ein unbeständiges Umfeld, das sich stetig verändert schließen sich nicht aus.

Das BANI Modell illustriert das brüchige, ängstliche, nonlineare und inkonsistente Arbeitsumfeld. Klarheit bedeutet auch diese Umstände wahrzunehmen und mit Nicht-Wissen umgehen zu lernen.

Nicht-Wissen

Brüchig	Ängstlich
nonlinear	unbegreiflich inkonsistent

Zeiten wie diese

KLARHEIT = POTENZIAL - STÖRUNG



WISSEN VS. NICHT-WISSEN

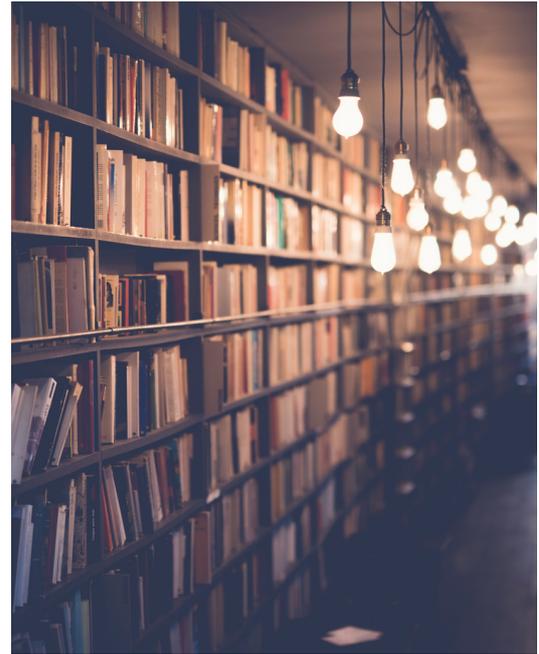
Das Paradoxon:
Klarheit ist nicht dort,
wo wir meist danach suchen.



Wissen

Wissen sind immer Informationen, die du bereits gedacht hast. Dazu gehören auch gewohnheitsmäßige Gedanken, wie du dich und die Welt rund um dich siehst.

Auch wenn dieses Wissen wichtige Informationen enthalten können, sind es doch immer nur "News von Gestern".



Nicht-Wissen

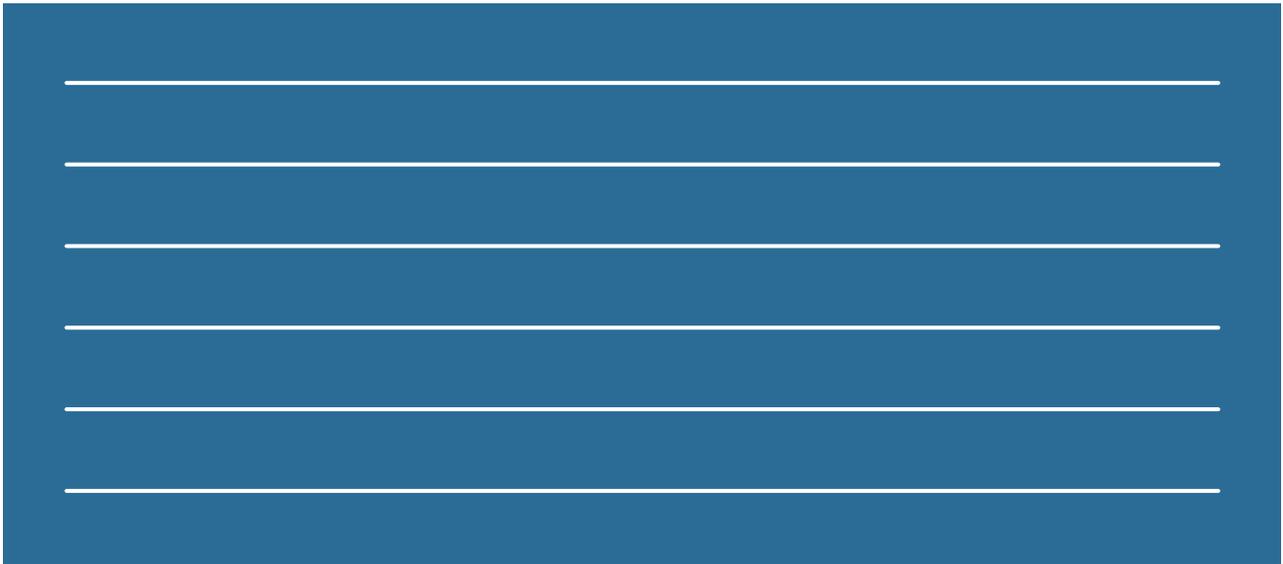
Nicht-Wissen ist die Quelle von neuen, frischen, ungedachten Gedanken.

Es sind tiefe Erkenntnisse, neue Zusammenhänge, Aha-Momente. Sie kommen von einem tieferen Wissen.

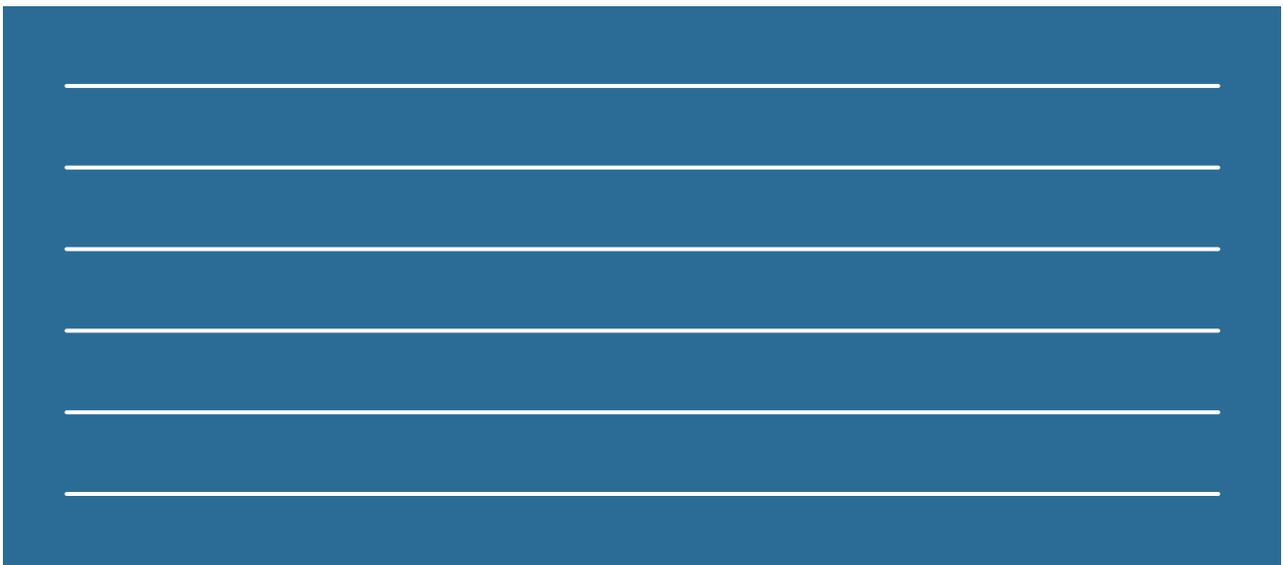
LOVING THE UNKNOWN

“Ich weiß es nicht” = eine KLARE Aussage!

01 Wie fühlt sich Nicht-Wissen für dich an?



02 Was tust du, wenn du keine Klarheit hast?



INNERES CHAOS
LÖST SICH NICHT
DURCH ÄUSSERE
ORDNUNG AUF!



WIE ERHÄLTST DU KLARHEIT?

Geh Schritt für Schritt.

01

Blei bei dir!

02

Sei ehrlich zu dir.

03

*Lass die
Schneekugel in
Ruhe.*

04

*Halte eine
unsichere
Umgebung aus.*

05

Kapitel 2



SELBSTVERTRAUENS- BOOST

In diesem Workbook wird dein Selbstvertrauen so richtig verwöhnt und gepushed, damit du auf deine kluge innere Stimme hören kannst. Wir zeigen dir, wie du Selbstzweifel überwindest und mit Überzeugung handelst.

SELBSTBEWUSSTSEINS - BOOST

IST ES WAHR, DASS WIR NUR SELBSTVERTRAUEN
HABEN, WENN ...?

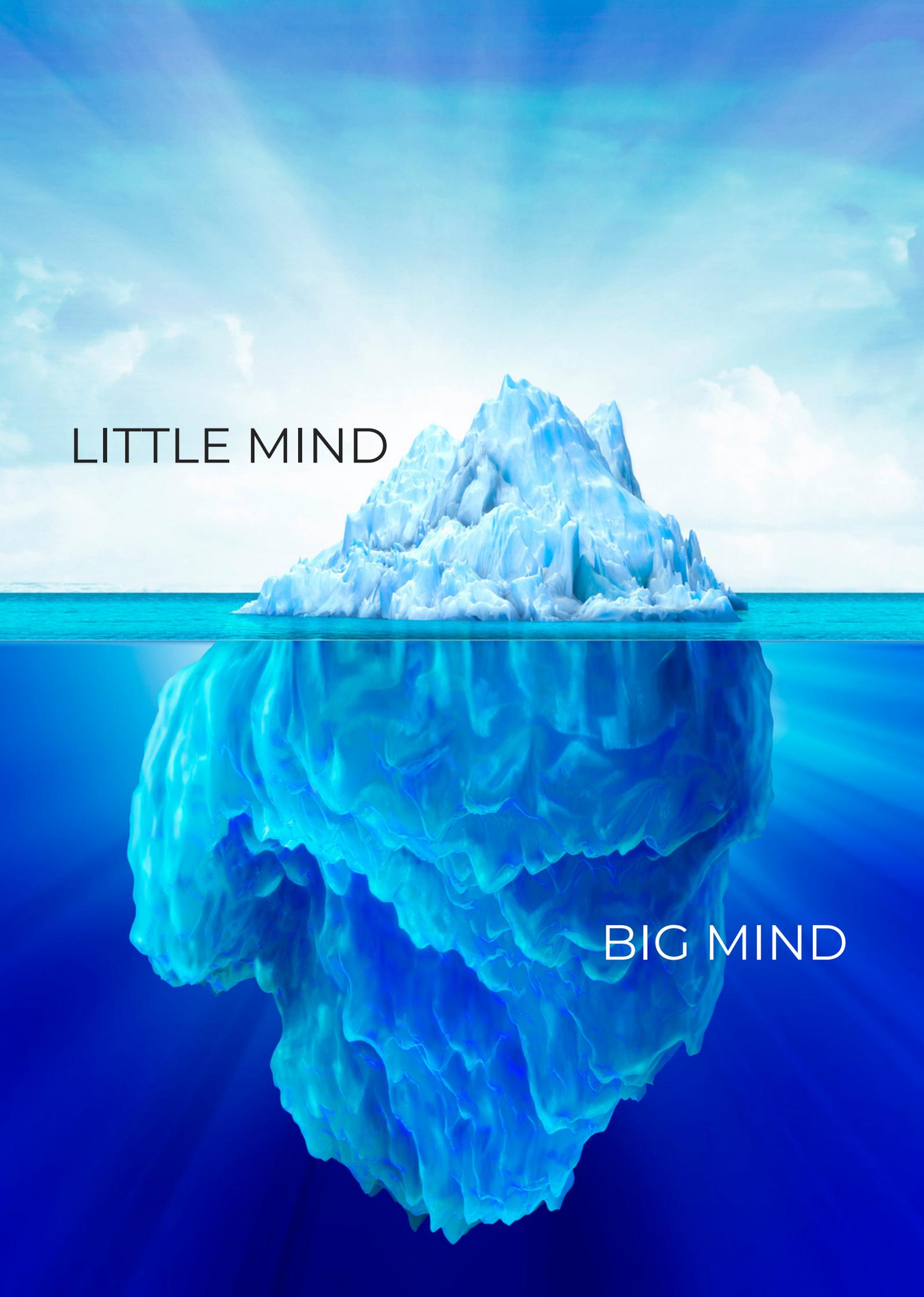
Selbstvertrauen ist unser Normal-Zustand.

Wir brauchen nichts hinzugeben ...

... sondern eher etwas wegnehmen.

- Nämlich ... ständig über uns SELBST
- nachzudenken
- oder uns zu bewerten.





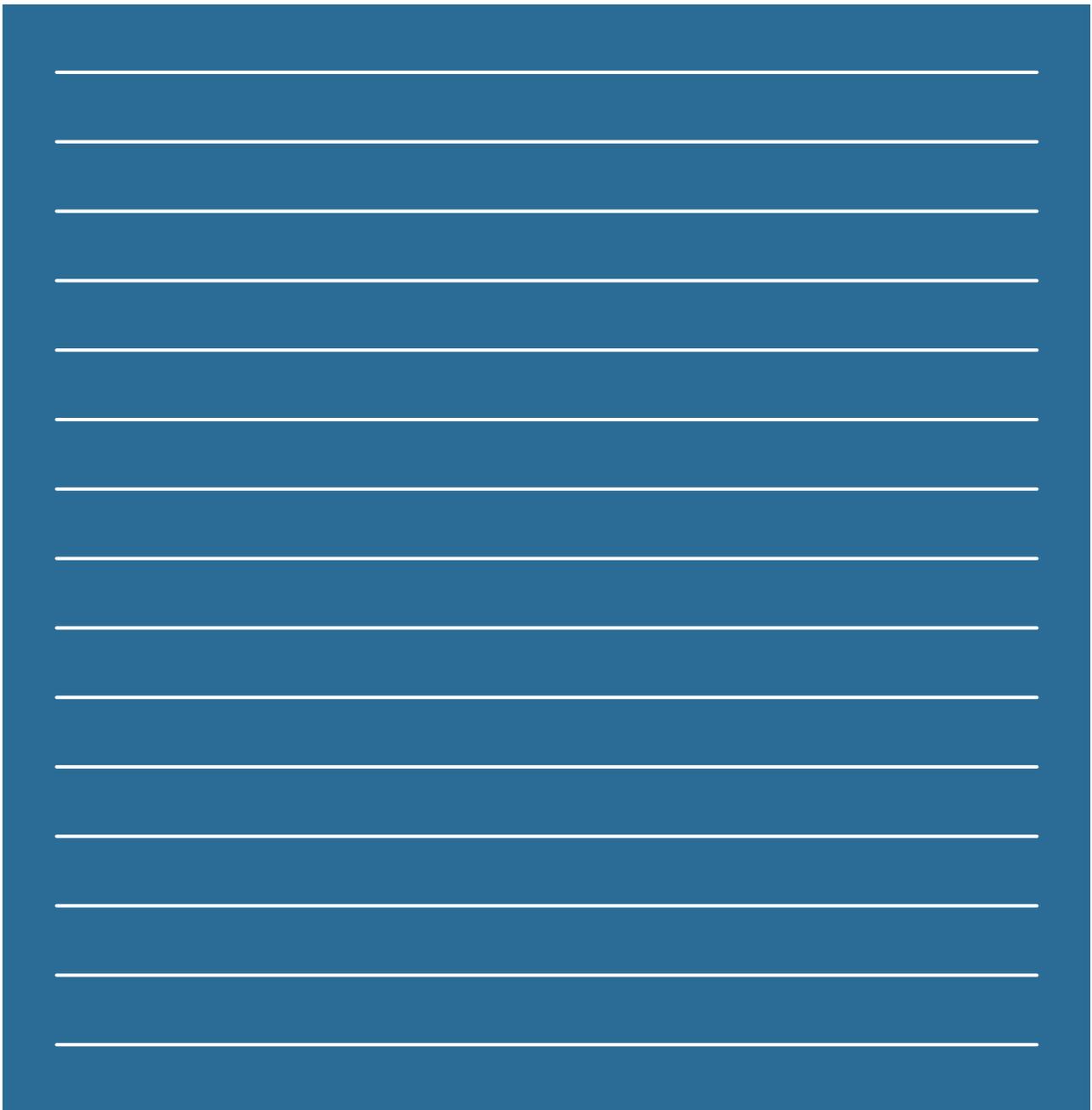
LITTLE MIND

BIG MIND

EISBERG NACH SILVIA CHYTIL

In unseren Videos haben wir dir das Eisberg-Modell nach Silvia Chytil vorgestellt. Was sind deine wichtigen Learnings aus dem Modell?

01 Das möchte ich verinnerlichen:

A large blue rectangular area with horizontal white lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the blue area.

VERTRAUEN

Vertrauen bedeutet:

“Was immer kommt,
ich werde damit umgehen können.”

Oder wie Sarahs Oma immer sagt:

“So wie es ist, ist es gut.”

Wenn wir das Vertrauen haben, mit allen umgehen zu können was kommt und in der Gegenwart ruhen, können wir uns auf Business konzentrieren. Wenn wir uns immer sorgen, was sein könnte, blockiert dieser Gedanke unseren Flow.

Schau dir die folgende Checkliste an:



Deine Checkliste

- ✓ Wir haben nicht die Kontrolle (das Leben hat sie!).
- ✓ Präsent sein.
- ✓ Denk nicht über dich selbst nach.

SEI DAS SEGELBOOT - NICHT DAS MOTORBOOT



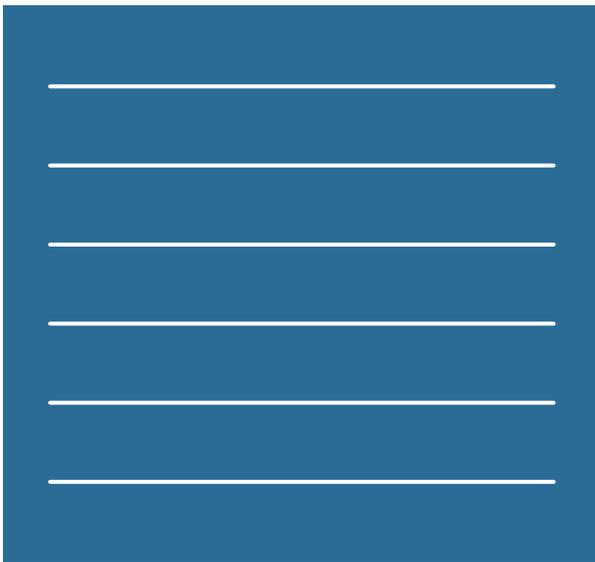
Du kannst entweder gegen die Wellen
donnern in High-Speed ...!

... oder mit dem Wind gleiten.

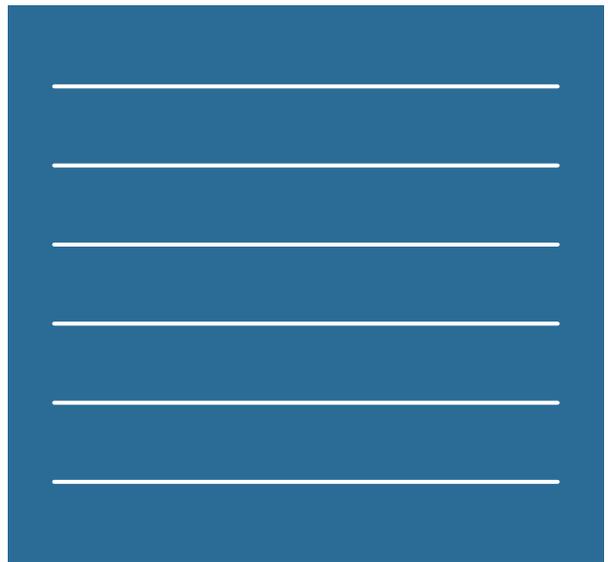
MATTERING

Die folgende Aufgabe ist eine Einladung dir über deinen Wert für andere bewusst Gedanken zu machen und ein paar Eindrücke zu sammeln.

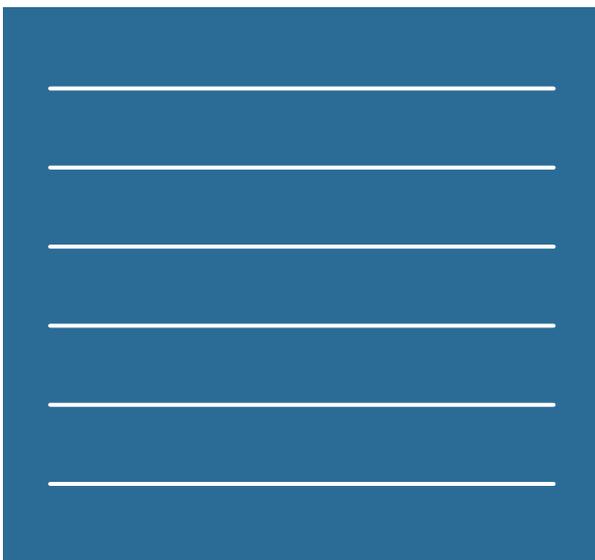
01 Welche 3 Werte lebst du in deinem Business?



02 Nenne min. 3 Kund:innen, denen du geholfen hast:



03 Notiere 3 inspirierende Kund:innen-Zitate:



04 Auf welche 3 Sachen in deinem Business bist du besonders stolz:



AUS DER FÜLLE HERAUS

Die Sichtweise des Mangels lässt du hier hinter dir. Du bekommst von uns die Abkürzung zu einem Gefühl der Fülle und einem Ort der Stärke und Gelassenheit, an dem es sich gut Entscheidungen treffen lässt...

KAPITEL Work DREI book



PERMA

Das PERMA-Modell ist eine Theorie des Wohlbefindens und der positiven Psychologie, die von Martin Seligman, einem führenden Experten auf dem Gebiet der positiven Psychologie, entwickelt wurde. Das Akronym PERMA steht für fünf verschiedene Elemente, die nach Seligman zu einem erfüllten und glücklichen Leben beitragen ... Und die auch für Fülle im Business sorgen können:

*positive
Emotionen*

01

... das Erleben von Freude, Vergnügen, Glück und anderen positiven Gefühlen im täglichen Leben.

Engagement

02

... in Aktivitäten oder Tätigkeiten versunken zu sein, die einem ein Gefühl von Flow oder Vertiefung vermitteln, bei denen man sich voll und ganz auf die Aufgabe konzentriert und die Zeit vergisst.

Relationship

03

... bezieht sich auf die Bedeutung von sozialen Beziehungen und zwischenmenschlichen Verbindungen für das Wohlbefinden.

Meaning

04

... das Streben nach einem höheren Zweck oder einer Bedeutung im Leben, sei es durch persönliche Werte, Ziele oder eine größere Verbundenheit mit etwas Größerem als man selbst.

Accomplishment

05

... das Erreichen von Zielen, das Überwinden von Herausforderungen und das Gefühl von Erfolg und Kompetenz, die sich positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken.

AUS DER FÜLLE HERAUS

Mangel ist ein Trick unseres Verstandes

Unsere Wahrnehmung von Mangel oder Knappheit ist oft von unseren Denkmustern und Interpretationen beeinflusst. Es ist wichtig, sich dieser Tendenz bewusst zu sein und aktiv daran zu arbeiten, eine positive und erfüllende Denkweise zu kultivieren.

- Er denkt nicht absolut, sondern relativ (Referenzpunkt).
- Er kann in die Zukunft projizieren.
- Er erkennt "genug" nicht.



ES GIBT 2 ARTEN EIN BUSINESS ZU FÜHREN

Aus der Fülle oder aus dem Mangel heraus:

Wie schätzt du es für dich ein:



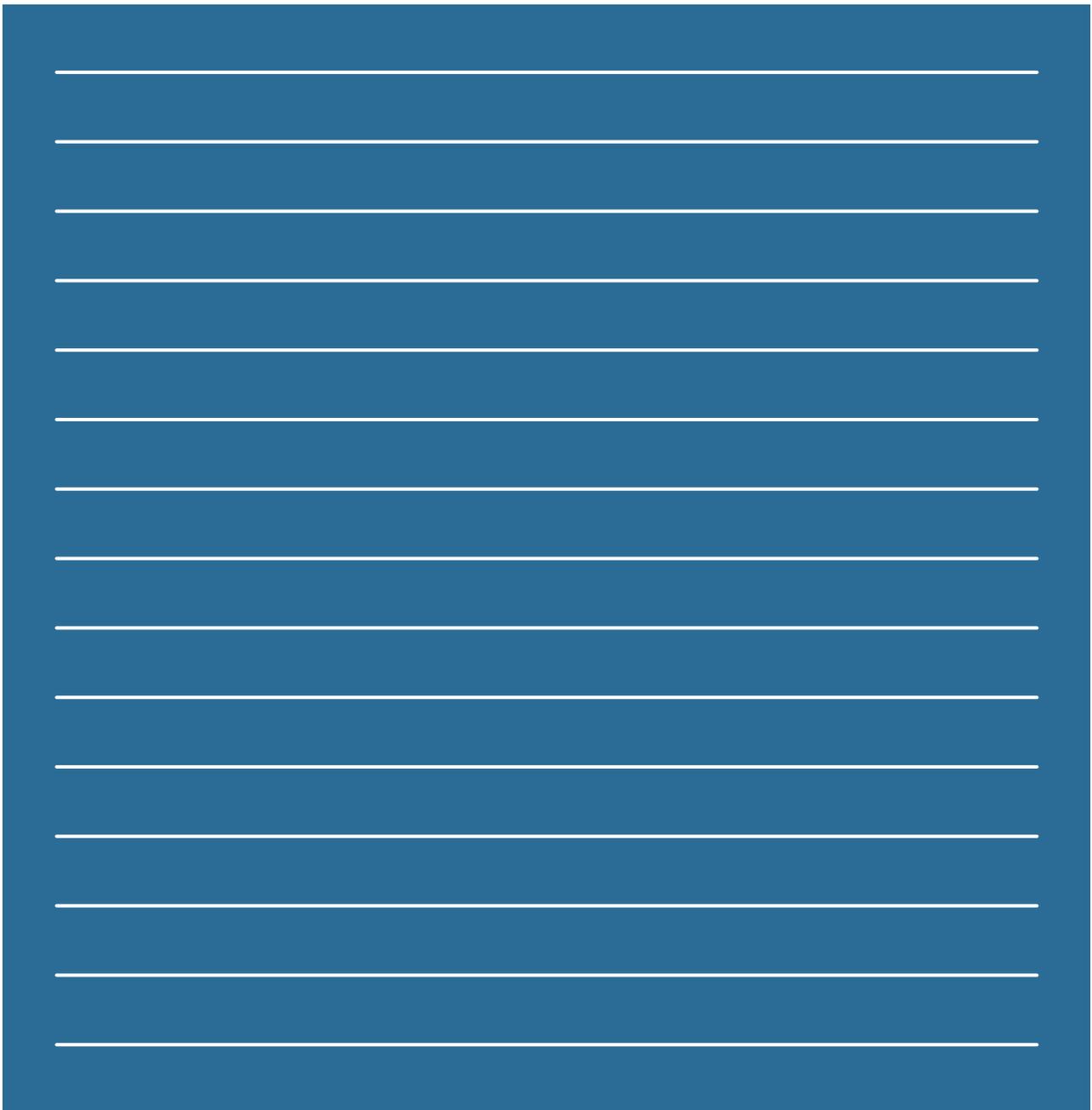
Arbeitest/Lebst du aus der Fülle oder aus dem Mangel:



REFLEXIONSFRAGE

Was können wir tun, um aus der Fülle heraus in unserem Business zu agieren? Es ist eine Frage des Fokus und der Aufmerksamkeit.

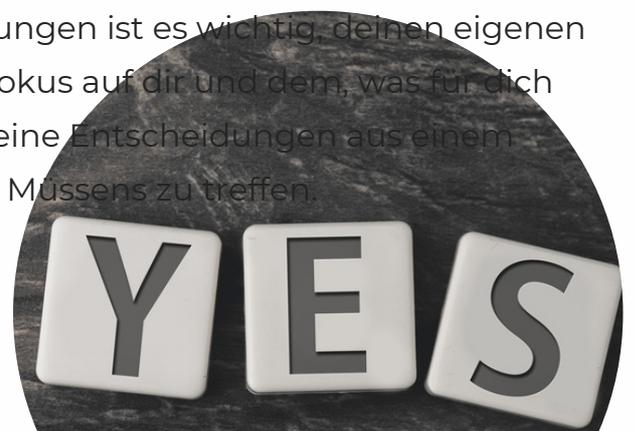
01 Wohin möchtest du in den nächsten 7 Tagen deine Aufmerksamkeit lenken:



Kapitel 4

JA, ICH WILL!

In einer Welt voller Versprechungen ist es wichtig, deinen eigenen Weg zu finden. Hier liegt der Fokus auf dir und dem, was für dich wirklich zählt. Wir helfen dir, deine Entscheidungen aus einem Zustand des Wollens, statt des Müssens zu treffen.



... ist das Beeinflussen von Gedanken, Emotionen, Körper & Verhalten, zum Erreichen eines Ziels. Hier wirst du ein paar Punkte wiedererkennen, die du für dein Business vermeintlich tun MUSST. Frage dich, welche dieser Punkte du tun WILLST.

Gedanken

01

- Selbstvertrauen/Selbstwert
- Lösungsorientierung
- Stärken & Werte
- Ziele & Visionen
- mentale Eigenhygiene

Emotionen

02

- Emotionskontrolle
- Selbstmotivation
- Distanzierung
- Selbstbeherrschung
- Vergeben & Verzeihen

Verhalten

03

- Zeitmanagement
- Disziplin - Organisation
- Nein-sagen
- Grenzen ziehen
- Umgang mit anderen

Körper

04

- Selbstwahrnehmung
- Regeneration
- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung

SELBSTFÜHRUNG

Notizen



„There is an enormous difference between finding your own inner wisdom and adopting someone else's beliefs.“

Sydney Banks

*Wie geht es dir beim
Thema Positionierung?*



Notizen

Positionierung

- Positionierung im Business bedeutet "Sich zu positionieren".
- Seinen Weg zu gehen, das kann Angst machen.
- Das ist für uns anstrengend!

WOLLEN VS MÜSSEN

Warum wollen wir das eine und tun das andere?

Es kann sich dabei um einen inneren Konflikt handeln. Durch Erwartungen, die von außen an uns herangetragen werden, will unser Verstand etwas anderes als unser "wahres Selbst".

Vergegenwärtige dir, wer am Steuer sitzt ... oder am Kutschbock. Stell dir deinen Verstand und dein Selbst als 2 vorgespannte Pferde vor, die in Einklang laufen müssen, damit sich deine Kutsche vorwärts bewegt.

Du hast die Zügel deines Business in der Hand.



Deine Checkliste



Wollen fühlt sich leicht an, müssen schwer.



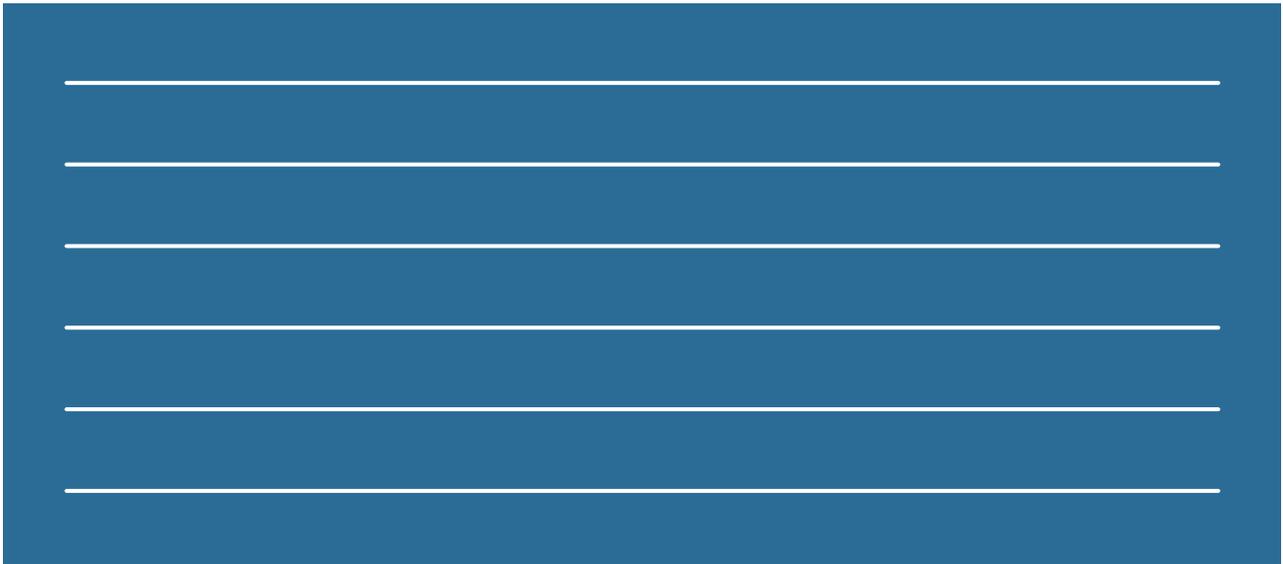
Wollen = Spüren (ohne Verbindung zum Sprachzentrum)



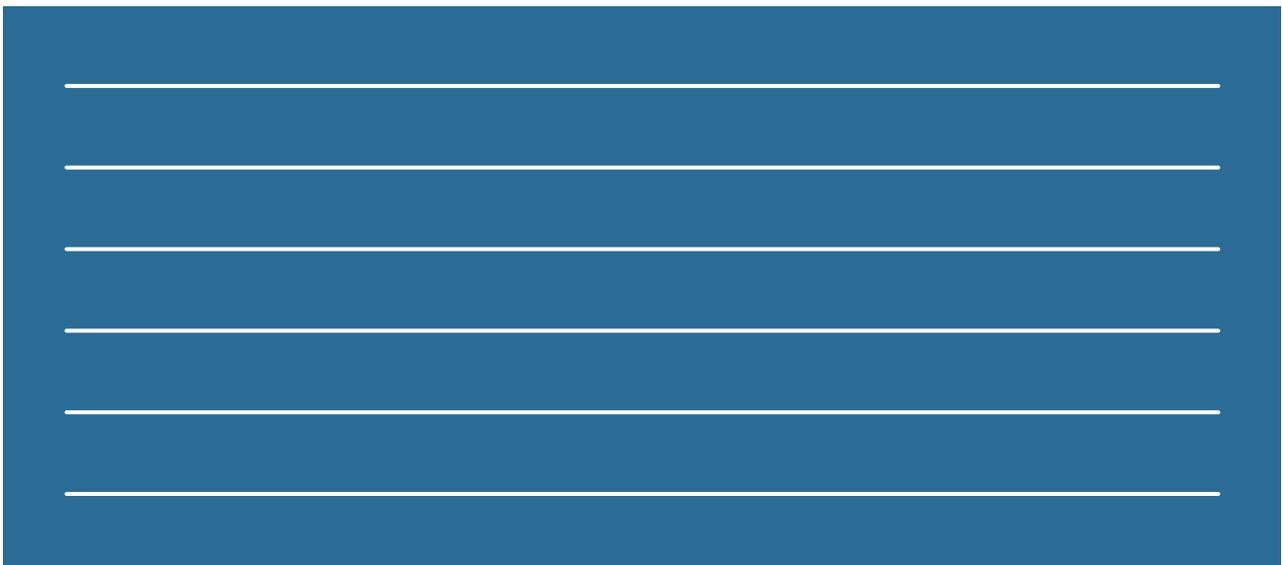
Müssen = Denken (inkl. Zugriff auf das Sprachzentrum und Geschichten und Erklärungen)

WOLLEN VS. MÜSSEN

01 Wie fühlt sich Müssen für dich an?



02 Wie fühlt sich Wollen für dich an?



FIND YOUR OWN WISDOM

Der eigenen Intuition zu vertrauen braucht Zeit und Übung. Es ist wie im Sport. Auch ein Muskel will trainiert werden und baut seine Kraft mit der Wiederholung auf.

Und auch wenn du deinen Intuitionsmuskel gerade trainierst, bleib bitte in der Gegenwart. Du bist gerade in diesem Moment schon gut so wie du bist.

- Stärk deinen Intuitions-Muskel.
- Du bist ok, genauso wie du bist.
- Vertrau dir.



Kapitel 5



LEICHTIGKEIT

Erfahre, wie du dauerhaft in einen Zustand des Flows und der Leichtigkeit kommst. Wir zeigen dir Wege, wie du diese Leichtigkeit in deinem Business-Alltag verankern kannst.

Persönliche Weiterentwicklung
Unabhängigkeit
Das tun, was Freude bereitet.

Blühendes Unternehmen

Finanzielle Freiheit

Sinnstiftend

Strategie

Ziele

Technik

Pläne

Tools

Ausbildungen

Zertifikate

Kreativität

Inspiration

Vertrauen

Basis

Sicherheit

Klarheit

Begeisterung

Gelassenheit



Von Innen nach Außen



Vom Unsichtbaren ins Sichtbare

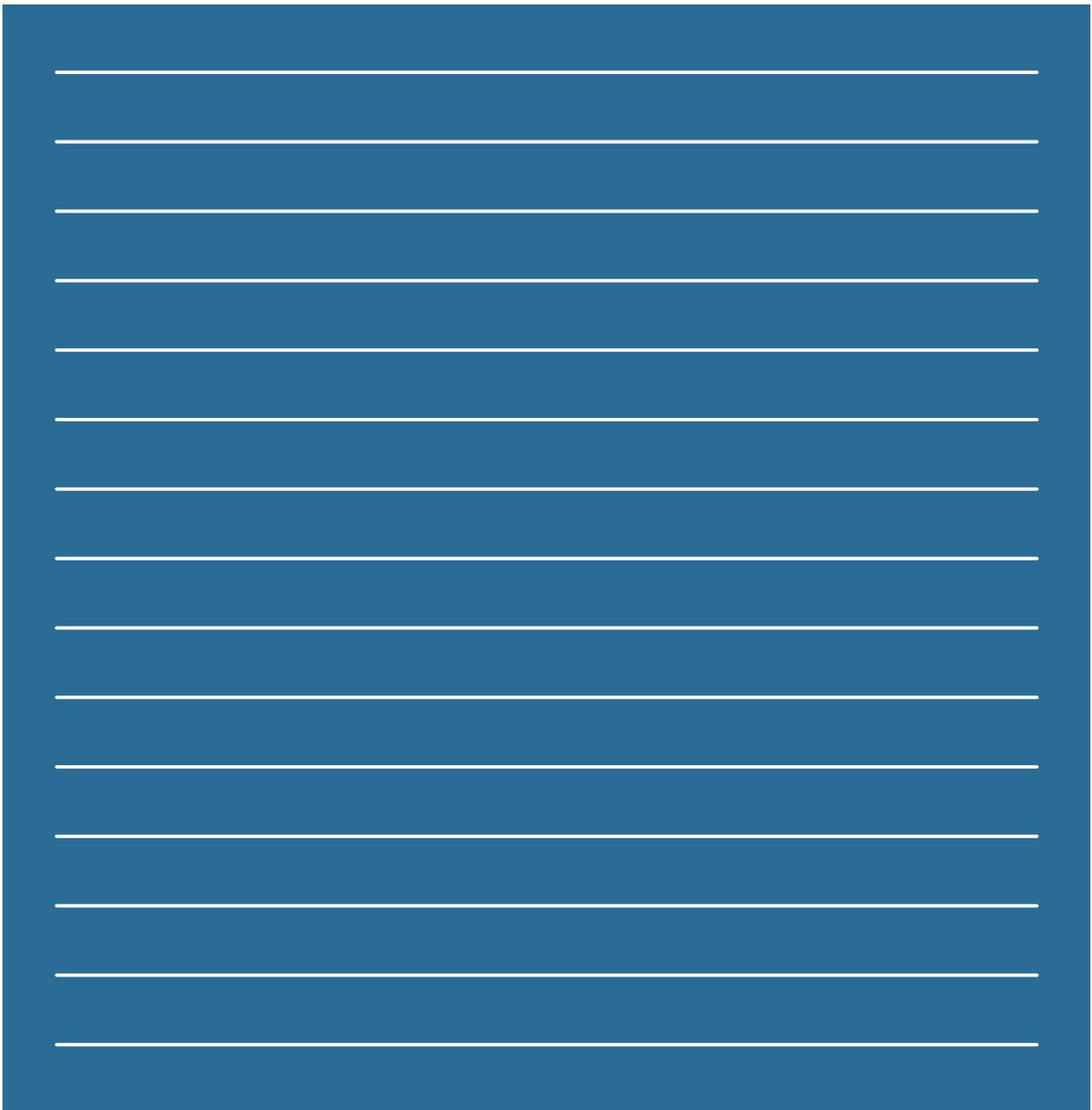


Silvia Chytil

REFLEXION

Leichtigkeit = von innen nach außen zu arbeiten.

*01 Was nimmst du dir aus der Abbildung
des Baumes für dich mit:*

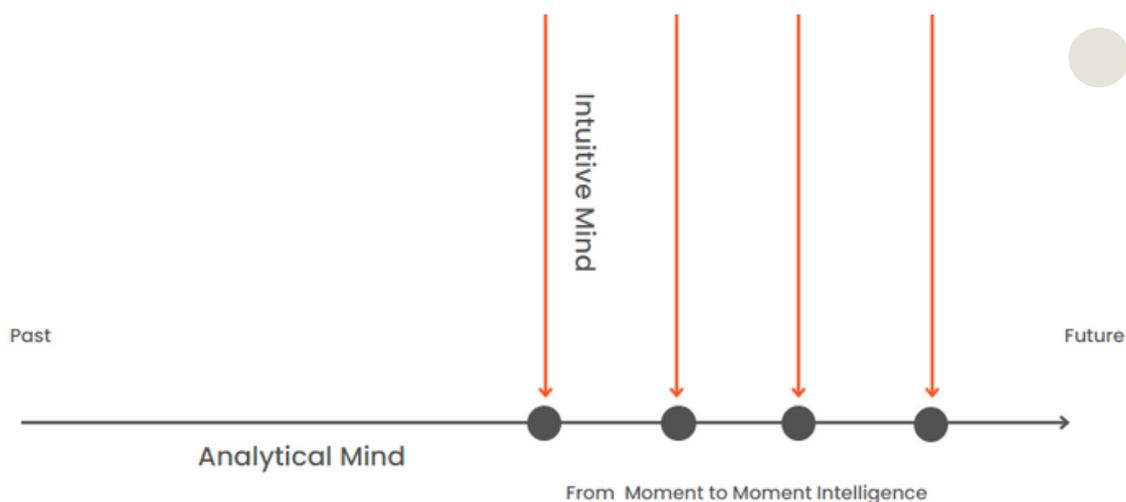
A large blue rectangular area with horizontal white lines, intended for writing reflections.

INTUITION VS. VERSTAND

Dein inneres Navi:

Zweifel und Schuld sind vergangenheitsorientierte Gefühle. Angst ist ein zukunftsgetriebenes Gefühl. Die Intuition arbeitet in der Gegenwart und kennt die Richtung Zukunft und Vergangenheit nicht. Deshalb hilft sie dir präsent zu sein - in der Gegenwart.

- Verstand arbeitet horizontal
- Intuition arbeitet vertikal
- Intuition ist eine "Von-Moment-zu-Moment-Intelligenz"



Leichtigkeit

DEINE GEDANKEN ZU:

JUST
BE
YOU

01 SEIN - HABEN - TUN

02 TUN - HABEN - SEIN

FRAGEN

Jetzt bewegt sich wahrscheinlich sehr viel in deinem Kopf.
Notiere dir hier all deine Gedanken.

01 *Deine Gedanken*



02 *Deine Gedanken*



03 *Deine Gedanken*



04 *Deine Gedanken*



05 *Deine Gedanken*



GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH

Meilenstein

Deine Klarheit ist nun da!
Was ist dein nächster
Schritt?



Wie du uns erreichst

✉ hello@sinnvollanders.com

🌐 www.sinnvollanders.com



Copyright © 2024 - Sinn.Voll.Anders.,
Sarah Dittmoser-Pfeifer, Silvia Chytil

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses E-Books darf ohne schriftliche Erlaubnis der Autorin reproduziert, verteilt oder übertragen werden, egal in welcher Form oder durch welche Mittel, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise, mit Ausnahme von kurzen Zitaten in kritischen Reviews und bestimmten anderen nicht kommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrechtsgesetz erlaubt sind.

Jegliche Verletzung der Urheberrechte, einschließlich, aber nicht beschränkt auf unberechtigte Vervielfältigung oder Vertrieb dieses Materials, kann strafrechtlich verfolgt werden und kann zivilrechtliche Ansprüche zur Folge haben.

Für Erlaubnisanfragen oder weitere Informationen wende dich bitte direkt an die Autorin unter hello@sinnvollanders.com.