



Handwerkskammer Reutlingen

21. Oktober 2010

Veranstaltung: Mädchenträume - Frauenkarrieren

# Sei du selbst und mach was draus!



Lisett Weimar

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Systemischer Coach

Hohe Straße 9/1, 72793 Pfullingen

Telefon 07121/697144

[mail@lisettweimar.de](mailto:mail@lisettweimar.de)

[www.lisettweimar.de](http://www.lisettweimar.de)



## **Meine fünf unveräußerlichen Freiheiten**

*Zu sehen und zu hören – was in mir ist und mit mir ist,  
und nicht was dort sein sollte, dort war oder vielleicht sein könnte.*

*Zu sagen – was ich fühle und denke,  
und nicht was ich sagen sollte.*

*Zu fühlen – was ich fühle,  
und nicht das, was ich fühlen sollte.*

*Zu fragen – was ich möchte,  
und nicht warten, warten, warten auf Erlaubnis.*

*Zu wagen – was mich reizt,  
statt immer Sicherheit zu wählen.*

*Ich probier's einfach aus!*

*Virginia Satir*

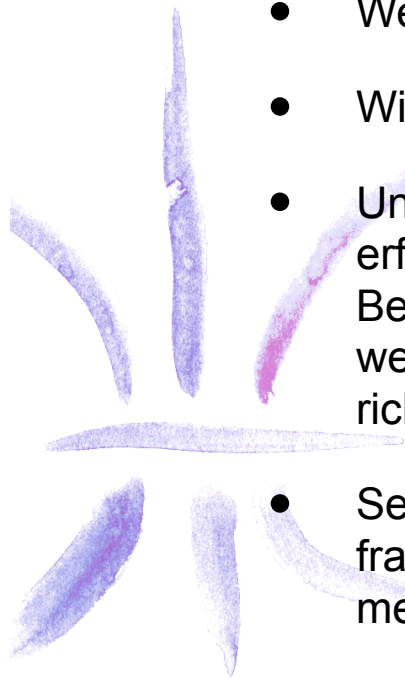


# 1. Ziele, Wünsche, Visionen

*„Träume keine kleinen Träume, denn sie haben keine Kraft, dein Herz zu bewegen.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

- Welche Wünsche und Träume habe ich?
- Was zieht und begeistert mich, wobei fühle ich mich wohl?
- Welche Menschen inspirieren und begeistern mich?
- Wie soll mein Leben in fünf Jahren aussehen?
- Unsere Berufung ist das, was kein anderer Mensch auf dieser Welt besser erfüllen könnte als wir. In uns ist eine unverwechselbare Kombination aus Begabung, Persönlichkeitseigenschaften und Erfahrungen angelegt. Nur wenn wir diese individuelle Anlagenkombination auch leben, werden wir am richtigen Platz sein.
- Selbstverwirklichung fordert von uns, dass wir den Mut finden, uns zu fragen: „Wer bin ich? Wer will ich sein? Was will ich vom Leben? Was ist mein Weg?“





## 2. Stärken

*„Wo unsere Gaben sind, liegen unsere Aufgaben“*

- Was sind meine persönlichen Talente, Stärken und Potentiale?
- Was mache ich gerne, was macht mir richtig Spaß?
- Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?
- Wie schätzen mich andere ein?
- Welchen Stellenwert sollen Beruf, Partnerschaft, Familie und Freizeit einnehmen?
- Die gewünschten Lebensbereiche in Einklang bringen und stressfrei gestalten.
- Ziele, Werte, Einstellungen und Gewohnheiten überprüfen und ggf. ändern.

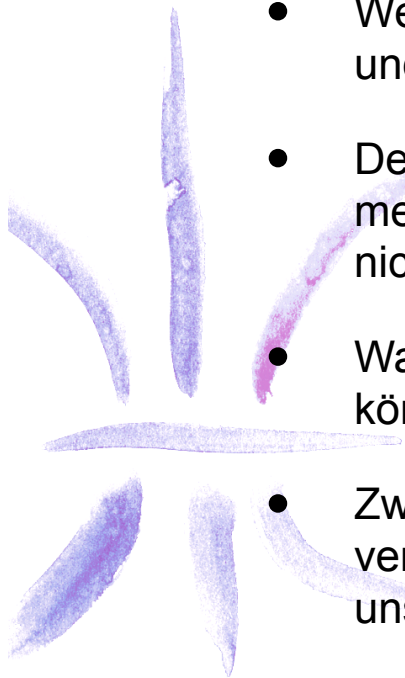




### 3. Stolpersteine

*„Nicht weil es so schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es so schwer.“ Seneca*

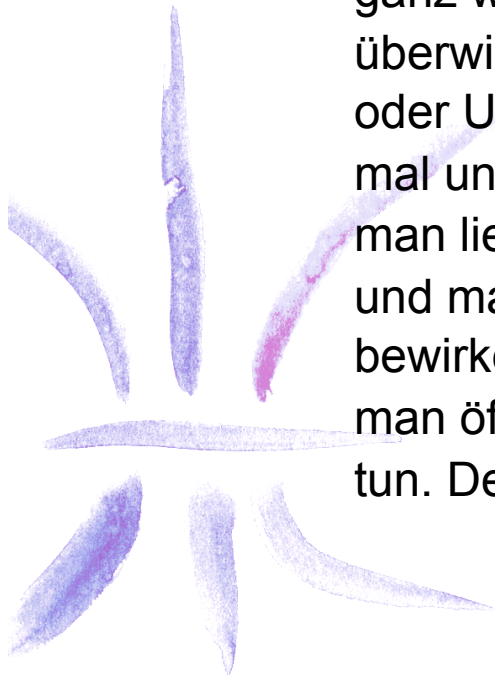
- Was sind meine Schwächen?
- Was ist mir unangenehm, was meide ich?
- Welche Grenzen und Blockaden werden fühlbar (z. B. hohe Erwartungen und Anforderungen, Perfektionismus, Beschwerden, geringer Selbstwert)?
- Destruktive Überzeugungen und Denkmuster, die mich davon abhalten, meine Wünsche und Ziele zu verfolgen und zu erreichen (z. B. ich kann es nicht, ich schaff das nicht, ich traue mich nicht, ich bin zu dumm, zu faul uvm.)
- Was wäre der Supergau, also was wäre das Schlimmste, das passieren könnte und was wäre dann?
- Zweifel verhindern Zielerreichung, wir stehen uns selbst im Weg und verhindern dadurch unseren Erfolg, weil wir nicht an uns glauben, sondern uns selbst boykottieren.





### 3. Stolpersteine

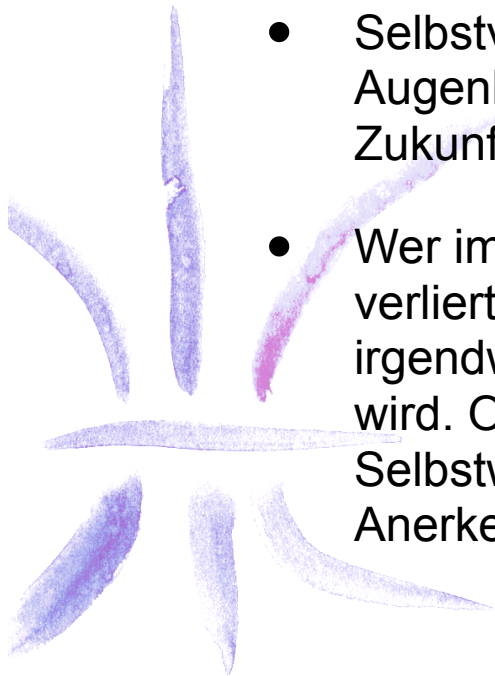
- Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, dass es immer wieder ähnliche Denk- und Verhaltensweisen sind, die uns in entscheidenden Momenten daran hindern, unsere eigenen Bedürfnisse zu leben, also ganz wir selbst zu sein. Wer das ändern will, muss seine Grenzen überwinden, wie die eigene Bequemlichkeit, Passivität, Ängstlichkeit oder Unsicherheit. Die gewohnte Komfortzone zu verlassen ist erst mal ungewohnt. Man wird gezwungen, sich Dingen zu stellen, die man lieber meiden möchte. Doch nichts bringt uns mehr Selbstwert und macht uns stärker, als zu handeln und zu erleben, was man bewirken kann. Zu erkennen, dass nichts Schlimmes passiert, wenn man öfter nein sagt oder sich von Dingen trennt, die einem nicht gut tun. Denn langfristig wird Mut belohnt.





### 3. Stolpersteine

- Blockaden löst man auf, indem wir einfach anfangen. Dadurch wird ein blockierter Fluss wieder in Gang gebracht. Allen Versagensängsten zum Trotz müssen wir anfangen und wenn es sein muss, tausendmal scheitern, um Anlauf Nr. 1001 zu riskieren.
- Selbstvorwürfe sein lassen: „Ich habe gegeben, was mir in diesem Augenblick möglich war“. Daraus lernen und überlegen, wie ich es in Zukunft anders machen kann.
- Wer immer wieder gegen seine Vorstellungen und Wünsche handelt, verliert sich selbst gegenüber die Achtung, was dazu führt, dass man irgendwann auch von anderen nicht mehr respektiert und geachtet wird. Ohne gelebte eigene Bedürfnisse entsteht kein Selbstwertgefühl. Und ohne Selbstwert bekommt man keine Anerkennung.





### 3. Stolpersteine

#### **Angst isst Seele auf!**

Oft ist unsere Angst tief verwurzelt. Unsere Vergangenheit macht der Gegenwart Angst vor einer Zukunft, von der wir uns einreden, dass sie bestimmt so und nicht anders eintreffen wird. Doch was ist das für eine Angst? Es ist eine irrealer Vorstellung des Eintretens einer Begebenheit, von der wir noch nicht einmal wissen, wie sie sich anfühlen würde, wäre sie tatsächlich existent. Es ist die Angst davor Angst zu haben.

Was ist also das Gegenmittel? Die Angst verstehen, fühlen lernen, vertraut werden mit dem Erleben der Angst. Erkennen, dass wir auch mit Angst weiterleben und durch die Angst hindurch gehen können. Wenn wir unsere Angst verstehen, gibt es nichts im Leben, vor dem wir Angst haben müssen.

Und nach der Überwindung der Angst kommt das Geschenk. Der Mut. Mut hat Genie, Kraft, Ausdauer und Zauber in sich, der uns zu Dingen befähigt, die wir mit Angst im Bauch nie im Leben für möglich gehalten hätten.

Die Reise zu unserer größten Angst ermöglicht es uns, unaufgearbeitete Bereiche unseres Lebens endlich zu klären und somit Blockaden und Hindernisse beiseite zu schaffen, die uns auf unserem Lebensweg hindern und unser Fortkommen bremsen.



## 4. Selbstmotivation

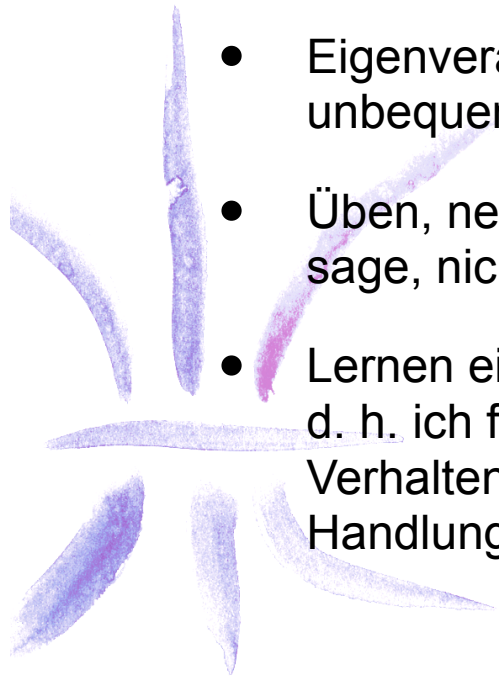
*„In den Momenten, in denen es uns gelingt, zu sein, was wir sind, ohne zu fragen was wir sein sollten, funkelt unser Lebenslicht wie ein heller Stern.“*

- Mutig sein, sich was zutrauen, sich trauen und nie aufgeben.
- Erreichbare Ziele setzen, auch kleine Schritte geben ein Erfolgserlebnis.
- Schritt für Schritt das erreichen, was mir wirklich wichtig ist. Und nicht Schritt 3 vor Schritt 1 machen.
- Sich das Ziel immer wieder vor Augen halten und sich über jeden Fortschritt freuen.
- An sich glauben, an die eigene Kraft und Stärke, an den eigenen Erfolg. Nach dem Motto: „Ich schaff das!“
- Die Komfortzone verlassen und in die Risikozone gehen und handeln.



## 4. Selbstmotivation

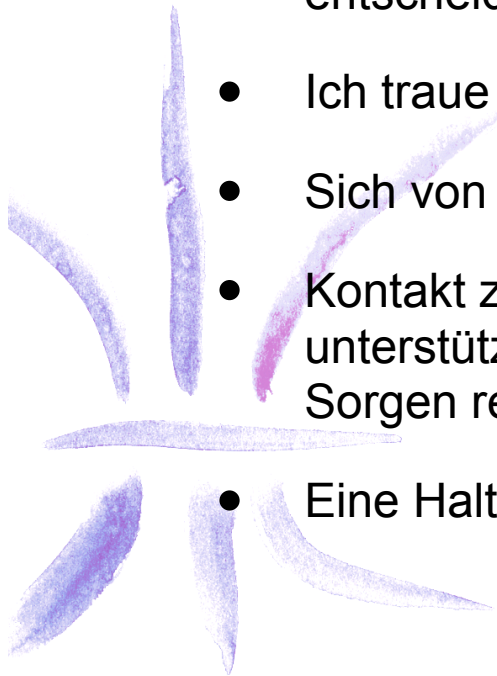
- Neue Dinge ausprobieren und dadurch Selbstvertrauen aufbauen.
- Aus Misserfolgen lernen - analysieren und reflektieren.
- Hinfallen und wieder aufstehen.
- Eigenverantwortung und Konsequenzen tragen für Scheitern, Anecken, unbequem sein.
- Üben, nein zu sagen. Befürchtung überwinden, dass wenn ich nein sage, nicht mehr gemocht werde.
- Lernen eine eigene Meinung zu haben und die Reaktionen auszuhalten, d. h. ich folge meinem Weg und löse mich aus meiner Abhängigkeit von Verhalten und Urteilen anderer, egal was andere tun oder wie sie meine Handlung finden. Kurz: Ich Sorge für mich und bleibe mir treu!





## 4. Selbstmotivation

- Sein Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen und die Verantwortung dafür übernehmen.
- Prioritäten setzen, entscheiden und handeln - wer nicht selbst entscheidet, über den wird entschieden.
- Ich traue mir was zu und schrecke vor Schwierigkeiten nicht zurück.
- Sich von Menschen fern halten, die einen ständig kritisieren.
- Kontakt zu Menschen suchen, die einem gut tun, die einen verstehen, unterstützen und was zutrauen, mit denen man über seine Ängste und Sorgen reden kann.
- Eine Haltung für sich und sein Ziel einnehmen.





## 5. Strategieentwicklung

*„Finde heraus was du tun willst und tue es dann aus vollem Herzen.“ Buddha*

- Welche Ziele ergeben sich daraus?
- Informationen recherchieren, sammeln und zusammentragen.
- Wie komme ich auf den Weg zur Vision. Konkrete Handlungsschritte erarbeiten.
- Welche Aktivitäten mache ich bis wann, damit ich mein Ziel erreiche?
- Salami-Taktik anwenden, Schritt für Schritt gehen.
- Die Kraft der Zielsetzung nutzen, um dauerhaften Erfolg zu erreichen.
- Wer kann mich auf meinem Weg unterstützen und kompetent beraten, wen könnte ich fragen?



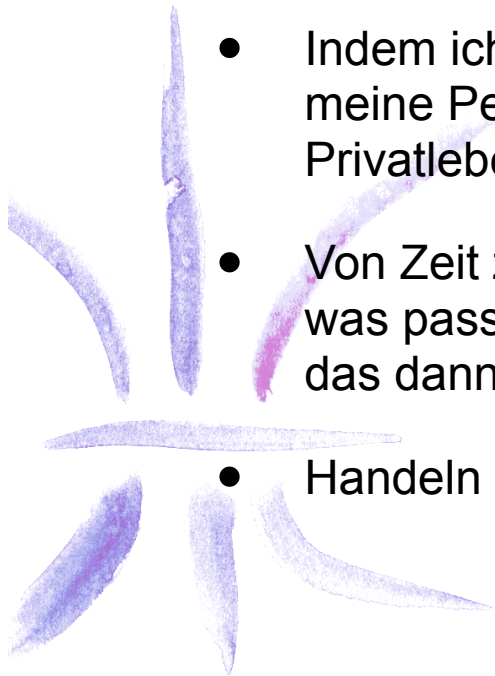
## 5. Strategieentwicklung

- Disziplin, um die ersten Schritte vom Wollen zum Tun zu vollziehen.
- Entscheidungen in Ruhe treffen, sich Zeit geben und auf die eigenen Gefühle hören.
- Gibt es Entscheidungen, die ich vor mir herschiebe? Welche Wahlmöglichkeiten oder Alternativen gibt es?
- Selbstreflektion: Welche Gewohnheiten, Vorstellungen und Verhalten sollte ich hierfür ändern?
- Einstellung zu Problemen: Ich alleine treffe die Entscheidung, wie ich damit umgehe. Vielleicht werde ich Schwierigkeiten nicht beim ersten Hinsehen willkommen heißen. Aber mit dem zweiten Gedanken erkenne ich, dass Herausforderungen in meinem Leben das Material darstellen, aus dem ich meine Treppe zum Erfolg bauen kann. Neues Verhalten macht erst mal Angst und unsicher, aber mit der Zeit gewinnt man Selbstsicherheit und Unabhängigkeit, Freiheit.



## 5. Strategieentwicklung

- Auf meinem Weg zum Erfolg, brauche ich immer wieder Klarheit, Vertrauen und Glauben an mich, eine positive Einstellung und Durchhaltevermögen.
- Für meine Überzeugungen, Wünsche, Ziele und Visionen muss ich bereit sein, Risiken in Kauf zu nehmen.
- Indem ich meine wirklichen Bedürfnisse und Ziele verstehen lerne und meine Persönlichkeit weiter entwickle, bringe ich mein Berufs- und Privatleben erfolgreich in Einklang.
- Von Zeit zu Zeit Inventur machen, das heißt schauen, was läuft gut, was passt und was läuft nicht mehr so gut, was passt nicht mehr und das dann gegebenenfalls verändern.
- Handeln macht stark!





## 5. Strategieentwicklung

### **Der Bambusfarmer**

Einen Bambus zu pflanzen erfordert Langzeitdenken und Vertrauen.

Der Bambusfarmer gräbt die Sprossen in die Erde. Anschließend bedeckt er die Erdoberfläche zusätzlich mit Heu.

Jeden Morgen wässert der Farmer die Sprossen, die er noch nicht einmal sehen kann. Er entfernt das Unkraut und lockert den Boden. Und jeden Morgen muss er gießen – vier Jahre lang.

Vier lange Jahre, in denen er seine Sprossen nicht sehen kann und in denen er nicht weiß, ob seine Mühe belohnt wird. Er weiß nicht einmal, ob sie noch leben.

Dann endlich, am Ende des vierten Jahres, brechen die Sprossen durch die Erdoberfläche. Und dann wachsen Sie innerhalb von nur 90 Tagen ganze 20 Meter.



## Sei du selbst und mach was draus!

Entscheiden Sie sich klar für sich selbst  
und nehmen Sie Ihr Leben in die eigenen Hände!

Authentizität und Selbstbestimmung sind die Schlüssel  
für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen  
alles Gute und viel Erfolg auf Ihrem weiteren Lebensweg!

Lisett Weimar