Workshop im Rahmen der Frauenzukunftswochen

Neue Wege gehen

mit Katrin Winkler

11.10.2022

Reisevorbereitungen

- ✓ Ziel bestimmen!
- ✓ Innere Bremsen lösen
- ✓ Selbstwertgefühl stärken
- ✓ Eigene Stärken und Kompetenzen kennen
- ✓ Erfolge feiern
- ✓ Fehlerfreundlichkeit trainieren
- ✓ Passende Reise-begleitung suchen

Kraftvoll und selbstbewusst die Zukunft gestalten

Neue Wege gehen = Abenteuerreise

Ziele...

... motivieren und „ziehen“
... geben Orientierung
… erleichtern Entscheidungen
… machen wachsam
... können sich ändern

Über die erwünschte Zukunft sprechen

Reden Sie mit einer Nachbarin.

Fragen Sie (erst A -> B, dann B -> A):

- Wie sieht Ihr Lieblingsleben aus?
- Wofür können Sie sich begeistern?
- Was ist Ihnen wichtig?
- Welche beruflichen Ziele passen (am ehesten) zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen?

Innere Bremsen lösen

Typische Selbstbehinderungsstrategien

Oh je... hoffentlich mache ich nichts falsch!

Ich weiß echt nicht, ob ich das kann und ob ich überhaupt gut genug bin.

Manchmal fühle ich mich dem nicht gewachsen.

Hauptsache, den anderen geht es gut. Ich bin nicht so wichtig..

Es gehört sich nicht, sich in den Vordergrund zu drängen.

Das ist den Konflikt nicht wert.

Ich will es allen recht machen.

Ich muss das alles perfekt hinkriegen!

Ich darf nicht so egoistisch sein!

Womit hindere ich mich, das zu tun, was ich eigentlich will?

Reden Sie mit einer Nachbarin.

Fragen Sie (erst A -> B, dann B -> A):

- Was sind Ihre Bedenken?
- Welche Gewohnheiten oder Gedanken stehen im Weg?

Ich kann nicht,
weil...

Das Selbstwertgefühl stärken

1. Das Problem identifizieren
2. Kraftvoll JA zu sich sagen, auch wenn man es hat
3. Sich dann fragen, was besser wäre zu denken

Auch wenn ich das Problem habe,
stehe ich zu mir mit allem,
was mich ausmacht und gehe
meinen ganz eigenen Weg!

Den richtigen Fokus wählen

WIR MÜSSEN JA SOWIESO DENKEN.

WARUM DANN NICHT GLEICH POSITIV.

- ✓ Stärken
- ✓ Talente
- ✓ Gute Eigenschaften
- ✓ Leidenschaften
- ✓ Potentiale
- ✓ Fertigkeiten
- ✓ Fähigkeiten
- ✓ Kompetenzen
- ✓ Erfolge

Erfolge bemerken und teilen

Reden Sie mit einer Nachbarin.

Fragen Sie (erst A -> B, dann B -> A):

- Was ist Ihnen in letzter Zeit gut gelungen?
- Wie haben Sie das hingekriegt?

Notieren Sie die von Ihrer Gesprächspartnerin genannten Stärken, Fähigkeiten und auch die, die Sie wahrnehmen, und geben Sie ihr anschließend die Notizen.

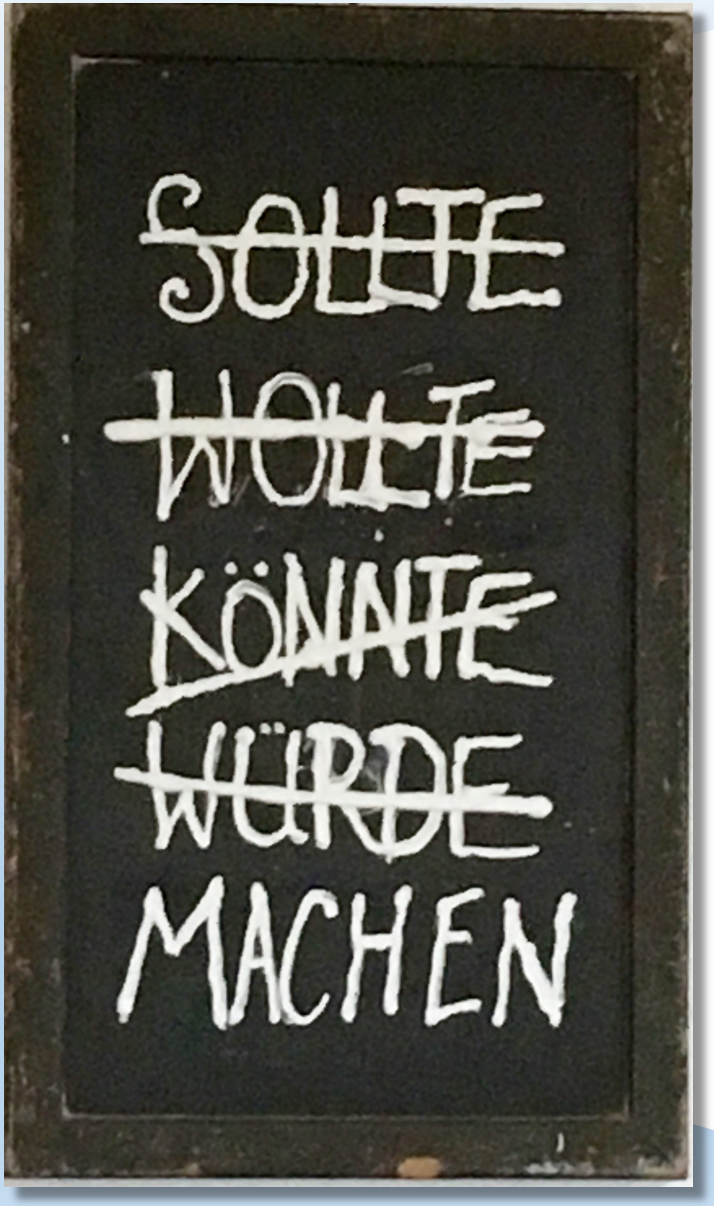
Fehlerfreundlichkeit trainieren

FEHLER...

= Hinweise auf Entwicklungspotential

= Fähigkeiten, die man verbessern kann

= Lernchancen



Handeln

Der nächste Schritt

Reden Sie mit einer Nachbarin.

Fragen Sie (erst A -> B, dann B -> A):

- Was könnten Sie in der nächsten Zeit tun, um Ihrem Ziel ein kleines Stück näher zu kommen?
- Was wäre am einfachsten oder am leichtesten zu tun?
- Woran würden Sie erkennen, dass Sie einen Schritt weiter sind?

3 Basisregeln für lösungsorientierte Vorgehen

1. Repariere nicht, was nicht kaputt ist!

2. Finde heraus, was gut funktioniert und passt
   – und tu mehr davon!
   (Aber fixiere Dich nicht darauf.)

3. Wenn etwas nicht funktioniert,
   dann hör‘ auf damit; mach‘ etwas ander(e)s!

Fünf Finger Übung

Ritual zur Selbststärkung

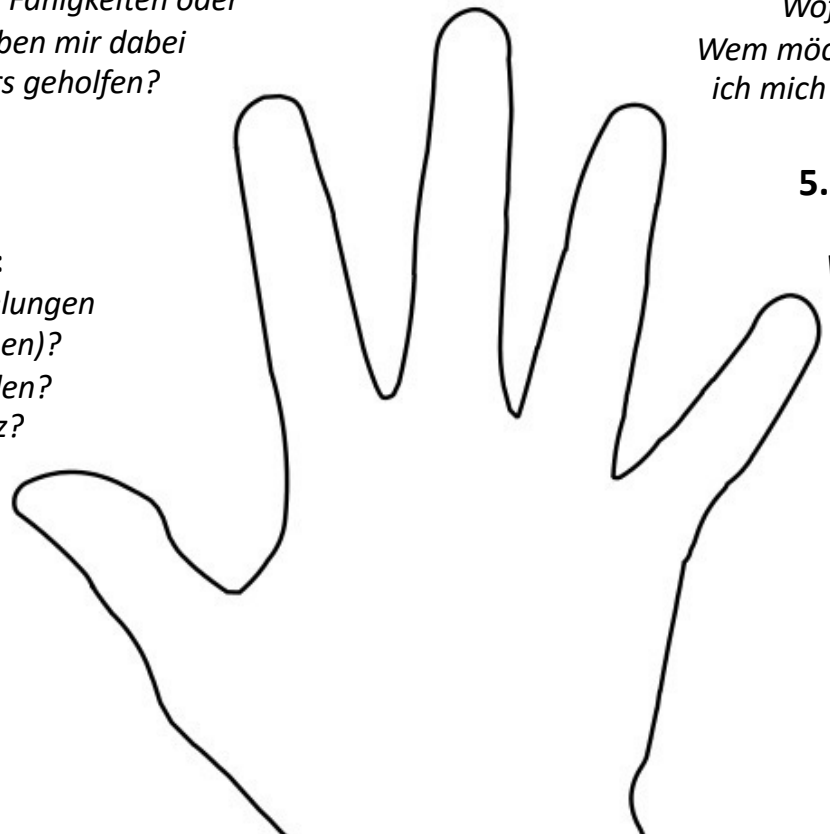
3. Mittelfinger (Ärger, Frust):
Mit was war ich heute nicht zufrieden?
Wenn ich das zum Denksport nutze...
Welche 10 Varianten hätte es gegeben, mich anders zu verhalten oder kreativ damit umzugehen?

2. Zeigefinger zeigt auf Punkt:
Wie ist mir das gelungen?
Welche meiner Fähigkeiten oder Stärken haben mir dabei besonders geholfen?

4. Ringfinger (Wertschätzung):
Was habe ich heute Schönes erlebt?
Wofür bin ich dankbar?
Wem möcbte ich danken? Wo sollte ich mich vielleicht entschuldigen?

5. Kleiner Finger (Sehnsucht):
Was kam heute zu kurz?
Wovon möchte ich mehr in meinem Leben haben?

1. Daumen hoch:
Was ist mir heute gut gelungen (und sei es aus Versehen)?
Womit bin ich zufrieden?
Worauf bin ich stolz?



Web-Shorties
Coaching
Teamentwicklung
Katrin Winkler
Coaching & Training
Vorträge
Workshops
Trainings
Telefon (0173) 288 22 77
info@katrin-winkler.org
www.katrin-winkler.org