



Von Frequenz zu Führung

DEIN WORKBOOK

Eine Einladung zur Erinnerung – an dein inneres Wissen, deinen weiten Blick und deine Fähigkeit zu spüren, was wirklich gebraucht wird. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir.

Selbstwahrnehmung

Werde still, höre nach innen und nimm wahr, was dich gerade wirklich bewegt.

Klarheit & Ausrichtung

Erkenne Muster, ordne deine Gedanken und finde wieder zu deinem eigenen Kompass.

Verkörperung & Präsenz

Verbinde Einsicht mit Gefühl, damit deine Führung aus dem Körper heraus spürbar wird.

Integration im Alltag

Übersetze deine Erkenntnisse in kleine, machbare Schritte für dein tägliches Leben.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, sanfte Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du dir selbst auf neue Weise begegnen und deinem nächsten Schritt mit Vertrauen folgen kannst.

- Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.

Bevor wir beginnen

ANKOMMEN

Ich bitte dich zu Beginn um etwas, das im Alltag selten Raum bekommt: einen kurzen Moment des Ankommens. Bevor du weiterliest oder weiterhörst, nimm dir genau diesen Moment.

Leg eine Hand auf den Bauch oder die Brust, atme einmal tief ein und aus – und lass spüren, was gerade da ist.

Dieser einfache Akt des Innehaltens ist kein Ritual, das du perfekt ausführen musst. Es ist eine Einladung – sanft, offen, ohne Erwartung. Du bist hier. Das genügt.

Was du mitbringst

Deine gelebten Erfahrungen, deine Zweifel, deine Stärken – all das darf hier sein. Es gibt keine falsche Weise anzukommen.

Was dich erwartet

Reflexionsfragen, Impulse und Raum zum Schreiben – so viel oder so wenig, wie sich gerade stimmig anfühlt.

Zum Ankommen

Was brauchst du gerade, um wirklich hier zu sein?

- 🔍 Nimm dir einen Moment und schreibe ganz ohne Druck auf, was dir jetzt helfen würde: Ruhe, Wärme, ein tiefer Atemzug, ein Glas Wasser oder einfach nur ein paar stille Sekunden.

Du musst nichts leisten, um hier willkommen zu sein. Öffne dich nur so weit, wie es sich heute gut und sicher anfühlt.

Check-in: Wie bist du gerade hier?

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Bevor wir inhaltlich einsteigen, lade ich dich ein, kurz bei dir selbst anzukommen. Dieser Check-in ist keine Aufgabe – er ist ein achtsamer Blick nach innen.

Wie fühlt sich dein Körper gerade an?

Ruhig & geerdet

Eine Stille, die trägt. Der Boden unter den Füßen ist spürbar.

Angespannt oder unruhig

Etwas zieht die Aufmerksamkeit nach außen. Der Atem geht flach.

Müde, irgendwie gedämpft

Eine leise Schwere liegt im Körper. Die Energie braucht Zeit.

Aufgedreht, kaum greifbar

Viele Gedanken, wenig Stille. Der Moment springt davon.

Wo spürst du Anspannung – oder Leichtigkeit?

- ☐ Nimm dir einen Moment. Schreib auf, was du wahrnimmst – in Stichworten, in ganzen Sätzen oder einfach als Gefühl, das du in Worte fasst. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Was beschäftigt dich gerade am meisten?

- ☐ Halte auch hier nur das fest, was sich gerade zeigen möchte – ein Gedanke, ein Thema, ein Gefühl oder etwas, das im Hintergrund mitschwingt.

Atme noch einmal ruhig aus. Lass das, was du gerade wahrgenommen hast, für einen Moment da sein – und geh dann offen weiter, mit so viel Leichtigkeit, wie gerade möglich ist.



Was dieses Hörbuch ist – und was nicht

Ich habe dieses Hörbuch nicht als Ratgeber geschrieben und auch nicht als Optimierungsprogramm. Es ist eine **Einladung zur Erinnerung** – an dein inneres Wissen, deinen weiten Blick, deine Fähigkeit zu spüren, was wirklich gebraucht wird.

All das ist bereits in dir. Ich begleite dich dabei, es wieder zugänglich zu machen. Das klingt einfach – und gleichzeitig weiß ich aus vielen Jahren Begleitung, wie weit dieser Weg manchmal ist. Von der Idee zur gelebten inneren Klarheit. Vom Verstehen ins echte Spüren.

Führung entsteht nicht aus Kontrolle. Sie entsteht aus Klarheit – und Klarheit beginnt immer im Inneren.

Was dieses Buch ist

- Eine Einladung zur Selbstwahrnehmung
- Ein Begleiter auf dem Weg nach innen
- Raum für dein eigenes Tempo
- Werkzeuge, die du selbst gestaltest

Was es nicht ist

- Ein Ratgeber mit festen Antworten
- Ein Optimierungsprogramm
- Eine Anleitung zum Funktionieren
- Eine Liste von Regeln

Was erhoffst du dir von diesem Weg?

- ☐ Nimm dir einen Moment und schreibe auf, was dich an diesem Weg anzieht – welche Sehnsucht, welche Hoffnung oder welche Veränderung in dir lebendig ist.

Dieses Hörbuch lädt dich nicht dazu ein, jemand anderes zu werden – sondern dich wieder klarer zu erinnern, wer du bist.

Reflexionsfrage 1

INNERE KÄLTE

Ich spreche von einer inneren Kälte – Ideen, die erfrieren, Brillanz, die sich versteckt, Gefühle, die nicht gezeigt werden dürfen. Erkennst du das aus deinem eigenen Umfeld oder aus dir selbst?

- 📄 Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen – der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

Manchmal sind es die leisesten Signale, die uns zeigen, wo wir uns zurückziehen. Ein Schweigen in der Runde. Eine Idee, die du nicht aussprechen mochtest. Ein Gefühl, das du schnell weggeräumt hast. All das darf hier gesehen werden.

- 📄 Schreib jetzt ganz frei: Was fällt dir gerade ein, wenn du an deine innere Kälte denkst? Welche Bilder, Erinnerungen oder Sätze tauchen auf – ohne sie zu bewerten.

- Wann hast du zuletzt eine Idee zurückgehalten?
- Was wäre möglich, wenn du dich zeigen würdest?
- Was bräuchtest du, um dich sicherer zu fühlen?



Reflexionsfrage 2

SELBSTFÜHRUNG VERSTEHEN

Was hat dich dazu bewogen, dieses Hörbuch zu hören?

Hinter dieser Frage steckt mehr als eine Antwort. Vielleicht war es ein leises Ziehen, eine Ahnung, dass etwas fehlt – oder der Wunsch, tiefer zu verstehen, was in dir lebt und wirkt. Oder auch einfach Neugier. All das ist willkommen.

Der äußere Auslöser

Was war der konkrete Moment, die Situation oder der Mensch, der dich hierher geführt hat?
Eine Empfehlung, ein Thema, das dich berührt hat?

Das innere Bedürfnis

Darunter liegt oft ein tieferes Sehnen. Vielleicht nach Orientierung, nach Stille, nach Klarheit – oder einfach nach einem Raum, in dem du du selbst sein kannst.

Deine Absicht für diesen Weg

Was möchtest du mitnehmen?
Nicht als Ziel, das du erreichen musst – sondern als Richtung, in die du dich orientieren möchtest.

📝 Schreib auf, was wirklich da ist – nicht was du glaubst, antworten zu sollen.

Was darf sich durch diesen Weg verändern?

📝 Welche innere Bewegung, welche Klarheit oder welche neue Ruhe darf entstehen, wenn du diesem Weg weiter folgst?

Vertraue dem, was in dir leise spürbar ist – dein inneres Bedürfnis kennt oft schon den nächsten stimmigen Schritt.

Was bedeutet Selbstführung?

BEGRIFFSRAUM ÖFFNEN

Bevor wir tiefer gehen: Was bedeutet **Selbstführung** für dich – in diesem Moment, bevor das Buch dir seine Antworten anbietet? Diese Frage ist keine Prüfung. Es geht darum, deinen aktuellen inneren Standort zu kennen.



Orientierung

Selbstführung als innerer Kompass – die Fähigkeit, in unsicheren Momenten bei dir selbst zu bleiben und eine klare Richtung zu halten.



Verankerung

Die Fähigkeit, in turbulenten Zeiten geerdet zu bleiben – nicht starr, sondern flexibel und gleichzeitig verbunden mit dem, was dir wichtig ist.



Mitgefühl

Führung beginnt mit dir selbst – und damit, wie du mit dir umgehst. Sanft. Ehrlich. Ohne ständig zu urteilen.

i Schreib hier deine eigene, momentane Definition: Was bedeutet Selbstführung für dich – heute, in diesem Augenblick?

In welchem Bereich deines Lebens wünschst du dir mehr Selbstführung?

📝 Notiere den Bereich, der sich gerade am deutlichsten meldet – Arbeit, Beziehungen, Gesundheit, Entscheidungen oder etwas ganz anderes.

Selbstführung ist kein Endzustand, den man irgendwann erreicht. Sie ist eine lebendige Praxis – etwas, das sich im Alltag zeigt, verändert und immer wieder neu einlädt, bewusst hinzuspüren.

Impuls: Führen ohne zu kontrollieren

Für mich bedeutet Selbstführung: **führen, ohne zu manipulieren. Steuern, ohne zu kontrollieren. Den Raum halten, statt zu reagieren.**

Ich erlebe das nicht als Theorie, sondern als etwas, das ich selbst täglich übe – und immer wieder neu lerne. Es gibt Tage, an denen mir das gelingt. Und Tage, an denen ich merke, wie sehr ich noch in alten Mustern verhaftet bin. Beides gehört dazu.

Selbstführung ist kein Zustand, den man erreicht. Sie ist eine Praxis, die man lebt – jeden Tag, in kleinen und großen Momenten.

Schreib spontan:

In welchem Bereich deines Lebens oder deiner Arbeit wünschst du dir mehr davon? Wo spürst du, dass du reagierst, statt zu führen? Wo verlierst du die Klarheit – und was kommt dann stattdessen?

📝 Lass deine Antwort auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die überraschenden Antworten, die am meisten zeigen.

Wann hast du zuletzt aus echter Klarheit heraus gehandelt?

Erinnere dich an einen Moment, in dem deine Entscheidung ruhig, klar und nicht von Druck gesteuert war.

Was passiert in dir, wenn du reagierst statt führst?

Beobachte, welche Gedanken, Gefühle oder Körpersignale auftauchen, wenn du aus dem Reflex heraus handelst.

Welches Muster möchtest du bewusster wahrnehmen?

Benenne ein wiederkehrendes Verhalten, das du nicht verurteilen, sondern besser verstehen willst.

Beginne nicht perfekt – beginne aufmerksam. Selbstführung wächst in dem Moment, in dem du bereit bist, dir ehrlich zuzuhören.

Check-out: Wie gehst du weiter?

ABSCHLUSS DER EINFÜHRUNG

Ich schließe die Einführung mit derselben Frage, mit der ich begonnen habe – weil der Körper oft schon weiß, was der Kopf noch sortiert. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Stimmung

Wie ist deine Stimmung jetzt, am Ende dieses ersten Abschnitts? Leichter, nachdenklicher, ruhiger – oder etwas ganz anderes?

Körperwahrnehmung

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an, verglichen mit dem Beginn? Gibt es einen Unterschied – in der Spannung, in der Stille, in der Tiefe des Atems?

Was du spürst

Was trägt dich in diesem Moment? Was willst du festhalten – als Wort, als Bild, als Gefühl?

- ✔ Hat sich etwas verändert – in deiner Stimmung, in deiner Körperwahrnehmung, in dem, was du spürst? Schreib es auf. Dein Körper hat begonnen, dir zuzuhören.

Was nimmst du aus diesem ersten Abschnitt mit?

- 📝 Schreib einfach auf, was gerade da ist – ein Gedanke, ein Wort, ein Satz oder ein Gefühl. Es muss nichts fertig sein.

Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter, mit einem freundlichen Blick auf das, was sich gezeigt hat.

Dein Weg beginnt hier

AUSBLICK

Du hast den ersten Schritt getan. Nicht als Aufgabe, die es zu erledigen gilt – sondern als bewusste Entscheidung, dir selbst Raum zu geben. Das ist nicht selbstverständlich. Und es ist nicht klein.

Von Frequenz zu Führung – das ist kein linearer Weg. Es ist ein Weg nach innen, der dich immer wieder nach außen führt. Mit mehr Klarheit. Mit mehr Leichtigkeit. Mit dir selbst.

01

Ankommen

Körper und Geist in Kontakt bringen. Wahrnehmen, was da ist – ohne sofort zu bewerten.

03

Integrieren

Das Erkannte ins gelebte Leben bringen. Schritt für Schritt, in deinem eigenen Tempo.

02

Reflektieren

Fragen als Spiegel nutzen. Eigene Muster erkennen und mit Neugier betrachten.

04

Führen

Aus innerer Klarheit heraus handeln – im Alltag, in der Arbeit, in den Beziehungen, die dir wichtig sind.

Nimm dieses Workbook als deinen persönlichen Begleiter. Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein zu langsam oder zu schnell. Nur du – und der Weg, der sich entfaltet, wenn du ihm Raum gibst.

Was ist dein erster kleiner Schritt?

 Schreib es auf – ganz ohne Druck, einfach als stillen Anfang.

Vertrau auf deinen nächsten Schritt: Er muss nicht groß sein, nur echt.