



Königinnen-Qualitäten 2.0



Mut

Übung 1:

Wie mutig bin ich in meiner Konversation mit meinen Nächsten?

1. Schreibe die Namen der nahestehendsten Menschen auf:

-
-
-
-
-

2. Auf einer Skala von 0-10, wie gut kennen diese Menschen Dich wirklich? Ich meine damit in Deinen Träumen, Deinem Denken, Deinen Gefühlen, bis in die tiefsten Tiefen. Schreibe hinter jeden Namen eine Zahl. Rechne dann zusammen und überlege, ob die Gesamtsumme Dir gefällt.

3. Falls Du das Gefühl hast, dass die Menschen Dich nicht gut genug kennen – hier einige Fragen:

„Wie konstant zeige ich was ich denke, fühle, will, erträume...etc?“

„Habe ich vor ihren Reaktionen Angst – Ablehnung, Urteil etc?“

„Habe ich Angst, dass ich andere durch meine Stärke oder die Größe meiner Träume, meiner Kraft... einschüchtern könnte, dass sie sich klein fühlen neben mir?“

Bereit für eine großartige CHALLENGE?



„Kreis der magischen 5 – Challenge“

Gehe in den **nächsten 2 Wochen** zu den 5 nahestehendsten Menschen und sage zu allen 5: (egal ob am Telefon oder in einem direkten Gespräch...). Du darfst auch sagen, falls das hilft, dass Du im Königinnen-Kurs diese Challenge erhalten hast und drum mit ihnen sprechen willst...

- Hier ist **EINE** Sache, die Du noch nicht über mich weißt:

.....

- Das sind meine **3 wichtigsten Ziele für DIESES Jahr**.

.....

(Sie kennen Dich vielleicht sehr gut, aber wissen sie wirklich, wo Du **JETZT** gerade stehst und was Deine nächsten Schritte, Deine jetzige Phase ist? Und außerdem entsteht eine andere Unterstützung, wenn die 5 wichtigsten Menschen Deine Ziele kennen und auch mehr positiver Druck an Dich selbst, diese zu erreichen.

- Das, mit dem ich jetzt am **meisten Hilfe brauche**, ist folgendes:

.....

Offen und freundlich ist auch, wenn Du die gleichen Fragen auch Deinen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner stellst. Dann können sie sich auch mitteilen und Mut üben.

Notiere Deine Erkenntnisse und Erlebnisse im Königinnen-Buch und wenn Du magst, auch in der Königinnen-Abo FB-Gruppe.



Übung 2:

Die-100%-Einsatz-Regel

Finde jemanden, um für ihn oder sie zu „kämpfen“. Damit ist jetzt nicht Kampf gemeint, sondern Dich für diese Person – oder auch Personengruppe – GANZ einzustehen, Dein absolut BESTES zu geben.

Wenn wir uns für jemanden einsetzen können, werden oft ungeahnte Energien frei. Wir bringen den Mut auf, GANZ einzusteigen, nichts mehr zurückzuhalten... Vollgas, volles Game...

Eine großartige Frage kann sein:

„Wer braucht heute die beste Version von mir?“ (mich in meiner vollen Kraft, meinem vollen Einsatz, meiner vollen Energie, meiner vollen Kreativität)

Mache Dir ein paar Notizen, was Dir dazu einfällt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 3

Die-1-Handlung-Regel

Notiere hier 1 Handlung, etwas das Du erledigen, machen, durchziehen solltest, hineinwachsen solltest, vor dem Du Dich aber drückst (Du hast Angst davor... Business eröffnen, Verkaufsgespräch führen, 1. FB-Live machen, Dich trennen, neues Zuhause finden... was auch immer es ist). Es geht hierbei vor allem auch um Dinge, die wir erreichen wollen, von denen wir spüren, dass sie unser nächster Wachstumsschritt sind, unser Traum, unsere Vision.



Der Weg der Königin

Dinge, die wir spüren, dass es uns hinzieht, aber wir auch Angst wahrnehmen sie zu tun, in Handlung zu kommen, weil wir unsicher sind, es noch nie getan haben oder schon mal probiert haben, aber es nicht funktioniert hat... etc... Du weißt was ich meine.

.....
.....
.....
.....

Und nun die 1-Handlung-Regel:

Mache diese Woche **JEDEN TAG 1 Handlung** in die Richtung des zu erreichenden Ziels – also 5 x 1 Handlung in der Woche (2 Tage frei). Also nur 1 Handlung am Tag in Richtung von dem, was Du erreichen willst (nur einen Verkaufscall, Turnschuhe kaufen, ins Fitness-Studio fahren und Dich anmelden, 10 Minuten Training, 1 Videokamera kaufen, am nächsten Tag, Bedienungsanleitung lesen, am nächsten Tag Probeshooten.... etc., 1 FB-Post... was auch immer).

Notiere Dir hier, was Du gemacht hast:

-
-
-
-
-

Fahre die nächste Woche damit fort und notiere immer die 5 – Handlungen, die Du in der Woche gemacht hast. Freue Dich darüber. Freue Dich über die kleinen Erfolge und den Fortschritt. Ja, es ist nicht immer einfach, aber auch unglaublich befriedigend. MUT 2.0.