

# WORKBOOK

---

## Wie du im Beruf souverän für dich einstehst



**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*



Schön, dass du mit dabei bist!

Ich muss zugeben: Mit so vielen Erfahrungsberichten, wie mich im Rahmen der Vorbereitung für dieses Training erreichten, habe ich nicht gerechnet.

Seit mittlerweile 7 Jahren (2016) unterstütze ich Menschen dabei, ihre berufliche Souveränität und ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und dabei ihren Werten und sich selbst treu zu bleiben.

# EINLEITUNG

Niemand fühlt sich wohl in fremdbestimmten "traditionellen" Rollenklischees und mit den damit verknüpften Vorurteilen.

Und dennoch ist das der Alltag. Vor allem in Berufen der klassischen Männerdomänen. Das führt dazu, dass Menschen sich gezwungen sehen, sich auf Arbeit zu verstellen. Und weder eine Anpassung noch der mühsame Kampf dagegen scheinen zu einer Lösung zu führen. Ganz im Gegenteil: Beides ist kräftezehrend und bedeutet Dauerstress.

Aus meiner Erfahrung kann ich dir sagen: Du kannst nicht früh genug damit anfangen, nach nachhaltigeren Lösungswegen zu suchen. Die Entwicklung einer selbstbestimmten und souveränen Grundhaltung und die Akzeptanz deiner "inneren Kritiker" ist der Anfang.

Um unser Denken und Handeln zu verändern, müssen wir unbewusste Grundannahmen und Bedürfnisse mit einbeziehen. Dank moderner Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaften wissen wir inzwischen auch, wie das gelingen kann.

Je nachdem, an welcher Stelle deines (beruflichen) Weges du gerade stehst, wird dir die ein oder andere Aufgabe leichter oder schwerer fallen. Wenn du an irgendeiner Stelle etwas nicht beantworten kannst, lass es erstmal offen.

Viel Spaß beim Entdecken!

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

# WIE DU IM BERUF SOUVERÄN FÜR DICH EINSTEHST

## INHALT

### SCHRITT

1

REFLEKTIEREN &  
MUSTER ERKENNEN

Aus unseren Erfahrungen entwickeln wir Grundannahmen über die Welt. Reflexion ist der erste Schritt, um etwas zu verändern.

### SCHRITT

2

Was ist deine Vorstellung von einer souveränen Grundhaltung?  
Woran würdest du deine Selbstbestimmtheit erkennen?

ZIEL DEFINIEREN

3

### SCHRITT

3

HANDELN

Entdecke deine Ressourcen und Handlungsoptionen, um deinem Ziel und einer souveränen Grundhaltung näherzukommen.

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

1.

# ANERKENNUNG & WERTSCHÄTZUNG

Vervollständige die folgenden Sätze und finde mehr über deine Grundannahmen heraus.

Du kannst die Übung auch wiederholen und statt Anerkennung & Wertschätzung andere Begriffe einsetzen, z.B. Arbeit, Glück oder Erfolg.

1. Wer viel Anerkennung und Wertschätzung bekommt, ist...
2. Anerkennung und Wertschätzung machen...
3. Anerkennung und Wertschätzung sind...
4. Um Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen, muss ich...
5. Anerkennung und Wertschätzung kann man nur bekommen, wenn...
6. Mein Vater/ Mutter denkt über Anerkennung und Wertschätzung...
7. Mein\*e beste\*r Freund\*in hält Anerkennung und Wertschätzung für...
8. Wenn ich mehr Anerkennung und Wertschätzung bekäme als mein\*e Partner\*in, würde er /sie sagen...
9. Wenn ich mehr Anerkennung und Wertschätzung bekäme als mein\*e Partner\*in, würden meine Nachbar\*innen sagen...
10. Mit viel Anerkennung und Wertschätzung würde ich...

1.

# MUSTER ERKENNEN

Schau dir die vervollständigten Sätze nun noch einmal an:  
Würdest du all deinen Grundannahmen vollständig zustimmen?  
Welche würdest du ändern und wie lautet der Satz dann?

Was meinst du: Wie kommen deine Grundannahmen zustande?

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

2.

## ZIEL DEFINIEREN

Es ist wichtig, dass du dir über dein Ziel ganz genau klar wirst. Häufig ist das leichter gesagt als getan. Viele Ziele klingen nett, aber bedeuten uns eher wenig. Daher werden wir sie in schwierigen Zeiten ziemlich sicher fallen lassen.

Du willst in deinem beruflichen Alltag besser mit bestimmten Situationen umgehen. Stell dir einmal vor, du hast dein Ziel erreicht. Wie würden diese Situationen dann ablaufen? Was würdest du denken und tun, was wäre anders als bisher? Beispielsweise könnte eine souveräne Grundhaltung für dich bedeuten, dass du über den Dingen stehst und völlig entspannt die Kontrolle in der Situation behältst. Oder dass du auf einen doofen Spruch einen intelligenten oder humorvollen Konter hast? Oder vielleicht kommt dir auch ein starker Rückhalt durch andere Kolleg\*innen in den Kopf?

Was bedeutet für dich eine souveräne/selbstbestimmte/ selbstsichere Grundhaltung? Welche Gedanken oder Bilder fallen dir spontan ein?

Was hast du bisher schon alles getan (bewusst oder unbewusst), um dieses Ziel/ diese Grundhaltung zu erreichen?

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

2.

## ZIEL DEFINIEREN

Was machst du im Umgang mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten schon ganz gut?

Wo siehst du Verbesserungsbedarf?

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

## 2.

# ZIEL DEFINIEREN

Was ist dein Ziel für die nächsten 6 Monate, um deine Grundhaltung souveräner und selbstbestimmter zu machen?

Du könntest beispielsweise beobachten, wie andere das machen oder dich mit anderen Menschen über das Thema austauschen. Du könntest dich auch dazu belesen oder in einem Gruppenkurs gemeinsam mit anderen lernen und ausprobieren.

Je konkreter du dein Ziel formulierst, desto leichter wird es dir fallen, damit voranzukommen. Es darf auch ein kleiner Schritt sein. Wichtig ist, dass du losläufst.

Welche roten Linien gibt es, die für dich nicht verhandelbar sind? Was willst du auf keinen Fall opfern?



3.

## HANDELN

Was kannst du tun, um dein Ziel einer souveränen und selbstbestimmten Grundhaltung wirklich zu erreichen? Wie kannst du sicherstellen, dass du den ersten Schritt gehst?

Auf welche deiner Stärken & Fähigkeiten kannst du dafür zurückgreifen? Falls du Inspiration suchst, kannst du [hier](https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest) einen kostenlosen Test zu deinen Stärken machen.\*

*\* Der Link führt auf die externe Internetseite  
<https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest>  
Für die Inhalte wird keine Haftung übernommen.*

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

### 3.

## HANDELN

Erfolge feiern! - ist ein wichtiger Grundsatz in der Neuropsychologie. Ziele langfristig erreichen funktioniert nur, wenn das Belohnungszentrum aktiviert wird. Manchmal passiert das ganz von allein - beim Eis essen zum Beispiel ;-)

Du kannst diesen Mechanismus ganz bewusst aktivieren, indem du dir jeden noch so kleinen Erfolg auf deinem Weg bewusst machst und dir auch mal selbst auf die Schulter klopfst und dich belohnst dafür.

Ausgesprochen gut funktioniert das in einem Erfolgs-Tagebuch, in dem du z.B. jeden Abend aufschreibst, was du an diesem Tag richtig gut gemacht hast oder was du gelernt hast.

Was tust du, um dich zu belohnen, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Was brauchst du noch, um dein Ziel zu erreichen? Welche Lücken willst du schließen? Was musst du dafür lernen?

# ZUSAMMENFASSUNG

Fasse hier die wichtigsten Erkenntnisse der vorangegangenen Übungen zusammen.

1. Welche Grundannahme(n) möchtest du gern ändern und wie lautet die neue Formulierung?

2. Was möchtest du in den nächsten 6 Monaten erreichen?

3. Was kannst du, basierend auf deinen Stärken und Fähigkeiten, tun, um dein Ziel zu erreichen?

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*

# DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

**Du möchtest souverän und selbstbestimmt für deine Ziele und Bedürfnisse einstehen?**

...oder...

**Du fragst dich, wie du deine ganz eigene Grundhaltung finden kannst, um auf der Arbeit souveräner und selbstbestimmter aufzutreten??**



**Dann lade ich dich gern zu einer kostenlosen Ressourcenanalyse mit mir ein.**



Während dieser Ressourcenanalyse werden wir gemeinsam daran arbeiten, die Muster für deine Zufriedenheit und deine Motivationsquellen aufzudecken und einen Fokus zu finden.

Alles, was du dafür tun musst, ist, mir ein paar kurze Fragen zu dir und deiner aktuellen Situation zu beantworten.

Hier klicken:

<https://www.mentalressourcen.de/buchung-ressourcenanalyse>

Ich melde mich dann bei dir zur Terminvereinbarung.

Wenn ich dir mit der Ressourcenanalyse und deinem ersten Schritt helfen kann, unterbreite ich dir gern ein Angebot.

Wenn nicht, dann ist das auch okay.

Die Ressourcenanalyse ist unverbindlich und kostenlos.

Ich freue mich, dass du etwas bewirken willst.

Gemeinsam sind wir stärker.

Deine Maxi

**MAXI MITTAG**

*Selbstbewusst. Authentisch. Du.*