SABRINA B. SCHEWTSCHENKO

DIE NEUE GENERATION AN LEADERSHIP FRAUEN

ARBEITSBUCH

ZebraEinhorn

Die **Transformation** beginnt mit **Dir**.

** Get inspired * try out * grow * fail fast* be joyful * be warm-hearted * give back * inspire * repeat. **

Sämtliche Texte, Bilder und andere veröffentlichte Informationen dieses Buches unterliegen, sofern nicht anders gekennzeichnet, dem Copyright von Sabrina B. Schewtschenko. Jede Vervielfältigung, Sendung, Verbreitung und Wieder- beziehungsweise Weitergabe der Inhalte ist ohne schriftliche Genehmigung durch Sabrina B. Schewtschenko ausdrücklich untersagt.

ZebraEinhorn

Herzlich willkommen und Gratulation zu Deiner Entscheidung, Dich auf Dein #NextLevel in Richtung #LeadershipFrau zu bringen.

Wir freuen uns, dass Du nicht nur unser Buch „Die neue Generation an Leadership-Frauen“ gelesen, sondern Dich außerdem dazu entschieden hast, Deine Erkenntnisse aktiv umzusetzen. Mit diesem Arbeitsbuch geben wir Dir die wichtigsten Tools an die Hand, um Deine Transformation zu Deiner ganz persönlichen Leadership-Frau zu beginnen.

Jede Aufgabe ist wichtig und ist so ausgewählt worden, dass sie Dich zum Nachdenken, Entscheiden und Handeln bringt. Nachdem Du den Aufgabenteil des Arbeitsbuches abgeschlossen hast, weißt Du genau, welche Themen Priorität auf Deiner persönlichen Agenda haben.

Ich muss gestehen, dass es nicht immer einfach sein wird. Aber der Lohn am Ende der 90-Tage-Challenge kann sich mehr als sehen lassen: Der Respekt, die Wertschätzung und der Stolz, den Du Dir damit für Dich erarbeitest, ist von unschätzbarem Wert. Und wenn Du erst einmal damit begonnen hast, die Süße der eigenen Transformation zu einer „besseren“ Version zu spüren, wirst Du nicht mehr damit aufhören wollen.

Wir wünschen Dir viel Spaß, viele Entdeckungen und einen Bombenerfolg beim Comeback Deines Einhorns.

Herzliche Grüße
Dein **ZebraEinhorn**-Team

Persönliches Arbeitsbuch von

Startdatum: _____

Programmkomplizin: _____

Notiz: _____

Dieses Arbeitsbuch soll Dir dabei helfen,

Zebras hinter Dir zu lassen,
Entdeckungen zu machen,
Blockaden zu erkennen und zu lösen,
Richtung neu festzulegen,
Andere Sichtweisen zu erhalten,

Euphorie zu entwickeln,
Ideen zu verwirklichen,
Netzwerkaufbau aktiv zu betreiben,
Höheres anzustreben,
Offenheit an den Tag zu legen,
Routinen neu zu etablieren und
Nicht länger zu warten, sondern noch heute aktiv zu werden.

Checkliste zum Programmstart

- [ ] Plane und blocke Dir jede Woche mindestens dreimal zehn Minuten in Deinem Kalender für Dein persönliches Wachstum.

- [ ] Definiere mindestens drei Tasks für jede der vier Welten für Deine 90-Tage-Challenge. Vergiss nicht, einen Fälligkeitstermin für jeden dieser zwölf Tasks festzulegen.

- [ ] Tracke Deinen Fortschritt und feiere jeden Deiner Erfolge - auch wenn sie Dir noch so klein erscheinen mögen. Sei dankbar für jeden Erfolg, den Du bereits erreicht hast.

- [ ] Wenn Du mehr Motivation zum Durchhalten brauchst, schließe eine Wette mit Freunden ab. Wähle einen Wetteinsatz, der Dich motiviert, beispielsweise: Du zahlst den nächsten gemeinsamen Urlaub*.

- [ ] Verbinde Dich mit uns auf Facebook, um dort weitere Inspiration, Motivation und Gleichgesinnte für den Austausch und nötigen „Push“ zu finden.

- [ ] Optional: Suche Dir jemanden, dem Du vertraust, entweder in Deinem Umfeld oder auch in unserer Facebook-Gruppe, damit Du Dich regelmäßig zu den Aufgaben und zu Deinen Einsichten austauschen kannst.

- [ ] Kauf Dir Bücher aus der Empfehlungsliste, die Dich interessieren. Falls Dir keins davon zusagen sollte, suche aktiv nach Alternativen, die Dich unterstützen können.

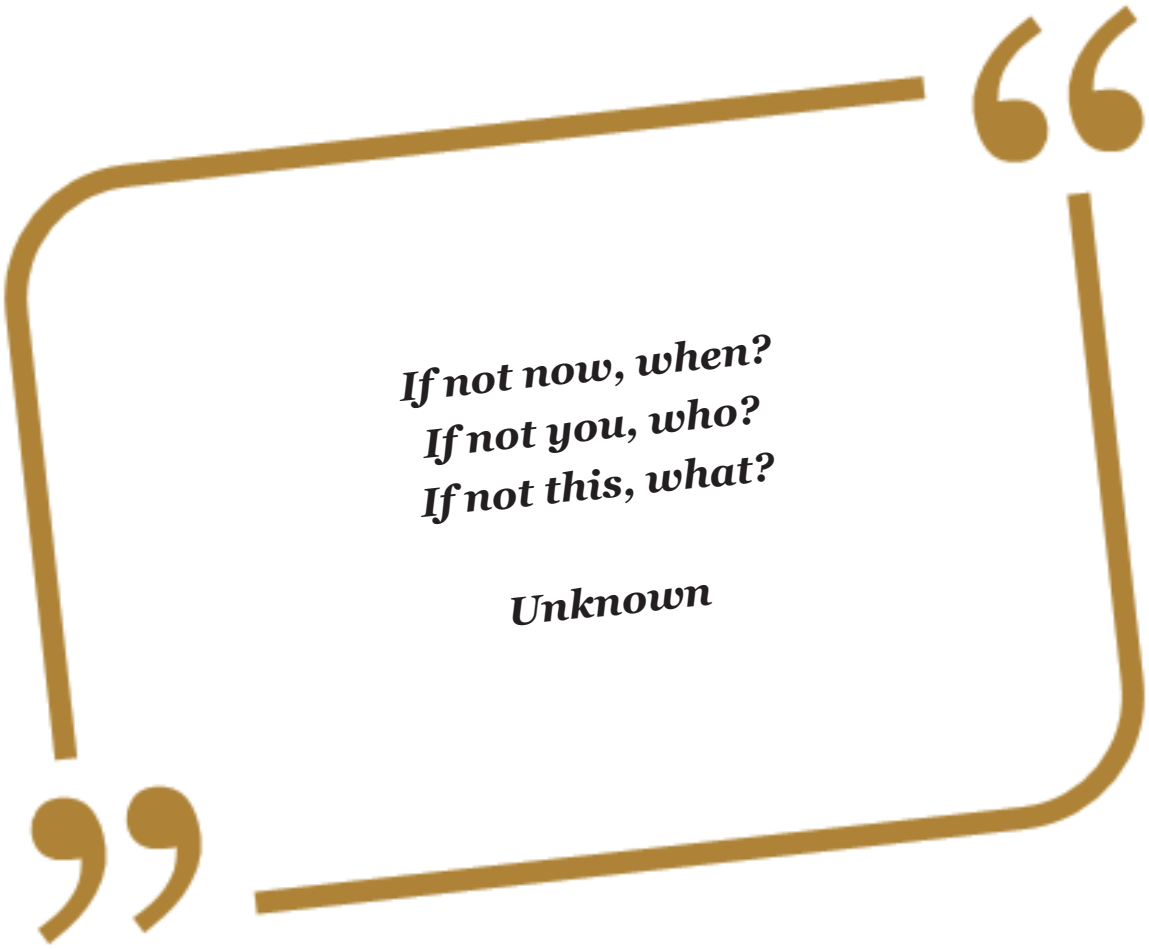
- [ ] Verbinde Dich mit Leadership-Frauen in den sozialen Netzwerken, um an ihrem Wissen zu partizipieren. Vergiss nicht, stets Ausschau nach Win-win-Situationen zu halten. Wer weiß, was sich alles ergibt!

- [ ] Sprich über Deine Erfolge, Deinen Fortschritt und Hindernisse, auf die Du stößt, entweder in der FB-Gruppe oder mit Unterstützern. Dinge, die wir nicht nur lesen, sondern auch aktiv besprechen - und damit uns selbst hören -, verarbeiten wir intensiver.

**Da mein #1-Wert Joy ist, plane ich eine Abschlussparty in Gedanken immer schon am Anfang durch. Auf die freue ich mich dann so sehr, dass das kleinere und auch größere Motivationslücken schließt.*

Inhaltsverzeichnis

Das Gesamtbild 13
Die vier Welten und der Transformationsprozess 13
Gedankenwelt 21
Gedankenhygiene – befähigende Gedanken 21
Werte – Fundament und Richtung zugleich 28
Branding – Mitreißende Geschichte 32
Weiblichkeit – vernachlässigte Superpower 42
Private Welt 49
Lebenspartner – allergrößter Fan 50
Familie – engstes Bündnis 62
Elternschaft – bedingungslose Liebe 64
Zusammenfassung – private Welt 67
Bildungs- und Arbeitswelt 69
Berufsziele – Erfüllung bei der Arbeit 70
Fürsprecher und Netzwerke – Verbündete und großartige Opportunitäten 80
Gesellschaftliche Welt 90
Stereotype – kritischer Blick auf Traditionelles 91
Soziales Umfeld – gesellschaftliches Engagement als Katalysator 93
Physische Gesundheit und Fitness 98
Männer mit an Bord holen! 107
Deine 90-Tage Challenge – handle! 109
Ziele erreicht? 157
Abschlussworte 166
Bleib mit uns in Kontakt! 167



If not now, when?
If not you, who?
If not this, what?

Unknown

Das Gesamtbild

Die vier Welten und der Transformationsprozess

Die vier Welten aus dem Buch „Die neue Generation der Leadership-Frauen“, in der sich eine Frau bewegt, verwenden wir ebenfalls für unser Arbeitsbuch: die Gedankenwelt, die private Welt, die Bildungs- und Arbeitswelt sowie die gesellschaftliche Welt.

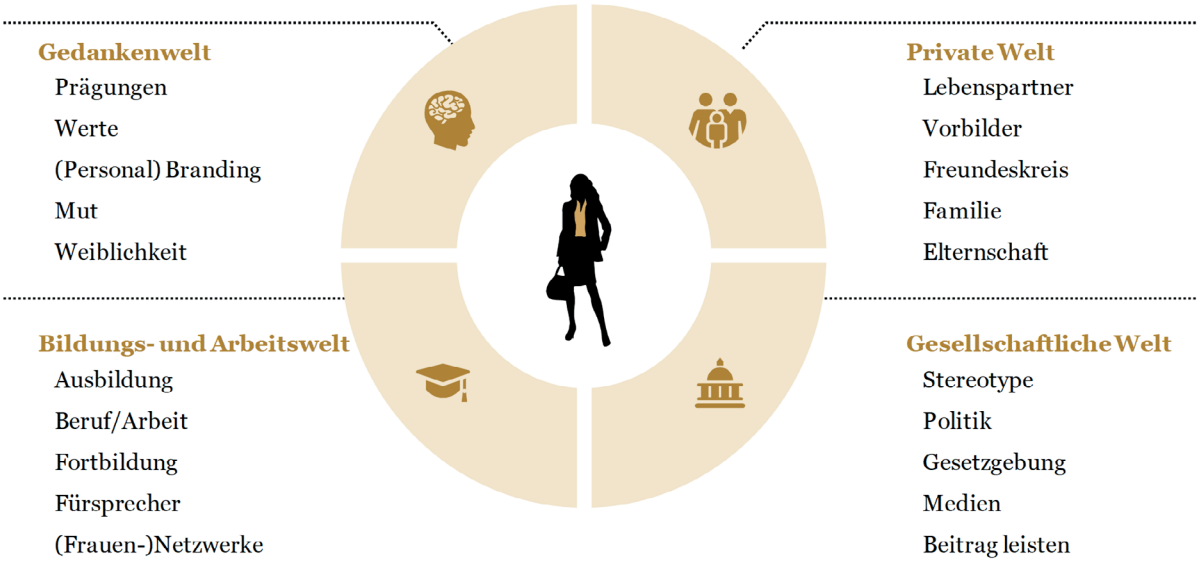
Bei den Übungsaufgaben wird Dir noch klarer werden, wie viel weniger direkten Einfluss wir etwa auf die gesellschaftliche Welt haben – ganz im Gegensatz zur eigenen Gedankenwelt. Anders formuliert: Wir werden feststellen, welch unglaubliche Power Gedanken – also Deine Gedanken und somit Du selbst - im Hier und Jetzt haben und wie Gedanken die Umgebung direkt und positiv beeinflussen können. Somit kannst Du Deine Zukunft nach Deinen ganz eigenen Vorstellungen gestalten. Deshalb haben wir für die Kopfwelt, die private Welt sowie die Berufs- und Arbeitswelt mehr Übungsaufgaben als für die gesellschaftliche Welt ausgewählt.

Wir sehen dies als den zielführendsten Weg zum Erfolg. Denn, wie bereits im Buch erläutert, jede Transformation beginnt mit der Veränderung der Gedankenwelt. In der Folge manifestieren sich durch Deine Handlungen diese veränderten Gedanken, neuen Ansichten und damit eine neue Identität in den anderen Welten. Umgekehrt kann es nicht funktionieren. Das siehst Du an vielen Bespielen, sicherlich auch in Deiner Umgebung: Menschen, die ihren Job oder Partner wechseln oder eine Diät machen, ohne zuvor ihre Gedanken und Glaubenssätze (Unterbewusstsein) hinterfragt und angepasst zu haben, stoßen wenig später an genau dieselben Grenzen und Schwierigkeiten wie im alten Job, wie in der vorherigen Beziehung oder wie vor der Diät. Denn sie denken noch genauso wie früher. Somit fühlen und handeln sie auch wieder genauso wie zuvor. Es hat sich also nichts wirklich geändert – kein Gedanke, kein Gefühl, kein Handeln. Es ist nur ein äußerer Schein von Änderung.

Wenn wir Leadership-Frauen uns dementsprechend dazu entscheiden, unsere Gedankenwelt zu verändern, verändern wir automatisch ganz natürlich und nachhaltig unsere weiteren Welten mit. Denn wir es uns wirklich erlauben, dass die Dinge, die wir uns wünschen,

in unser Leben kommen, kommen sie auch. Dabei ist es nur mit einem veränderten, einem erweiterten Bewusstsein möglich, Dinge, die neu in unser Leben kommen, auch zu erhalten. Erst das, was wir innerlich mental verändern und damit als einen Teil unserer Identität akzeptieren, kann sich langfristig in unserer Umwelt entfalten und nachhaltig dort bleiben. Ganz natürlich und mit einer gewissen Leichtigkeit verändert sich auf diese Weise unsere gesellschaftliche Welt zu dem Bild, das wir bereits im Kopf haben und nach dem wir Leadership-Frauen leben.

Abbildung: Referenzmodell 4-Welten



Das Strukturierungsmodell aus dem Buch „Die neue Generation der Leadership-Frauen“ besteht aus vier Welten, die wir nacheinander betrachten. Mit abnehmender Nähe zur Gedankenwelt wird auch Dein Einfluss, Deine Macht und jeglicher Wille weniger unmittelbaren Effekt auf die Realität haben. Deshalb ist es unabdingbar, mit unserer Gedankenwelt zu beginnen, sie zu hinterfragen und so umzuprogrammieren, dass sie genau dem entspricht, was wir in den anderen drei Welten erreichen wollen.

Im Folgenden beginnen wir mit dem Aufgabenteil „Fragen“, in dem Du Dich mit Deinen Zielen für die vier Welten auseinandersetzt und konkrete Aufgaben für Dich ableitest. Danach findest Du vorstrukturierte Seiten für Deine 90-Tage Challenge, um Dich auf die Umsetzung Deiner definierten Aufgaben und Erkenntnisse zu fokussieren. Am besten planst Du jeden Tag Zeit für Deine persönliche Entwicklung ein. Damit kommt es Dir am Ende so normal vor wie Zähneputzen.

Ziele

Dadurch, dass Du Deine Ziele festlegst und aufschreibst, bearbeitest Du dieses Buch mit einer Intention. Eine solche klar formulierte Intention führt zum einen dazu, dass Du Aspekte fokussierst, die Dich interessieren und Dir tatsächlich am Herzen liegen. Zum anderen erschaffst Du damit mehr Verbindlichkeit für Dich selbst, weil Du am Ende prüfen kannst, ob Du die Dinge, die Du Dir vorgenommen hast, auch wirklich erreicht hast.

Was willst Du in den nächsten Monaten in Deinen vier Welten erreichen? Für welche dieser Ziele bist Du bereit, in den nächsten 90 Tagen die nötige Energie, Zeit und Selbstverpflichtung aufzubringen?

Schmerzvermeidung und Gewinnerreichung

Meistens bewegt uns eine Sache, die uns schmerzt, mehr als ein potenzieller, noch nicht fühlbarer Gewinn. Ein Raucher wird sein Laster eher aufgeben, wenn er einen Herzinfarkt erlitten hat und nun unter Atemnot leidet, als es sich präventiv abzugewöhnen, um eine gesunde Lunge zu erhalten und keinen Herzinfarkt erleiden zu müssen. Ähnliches gilt für eine „tote“ Beziehung: Lieber entscheiden sich Menschen dazu zu bleiben, um den Trennungsschmerz zu vermeiden, als sich zu trennen und eine neue glücklichere, passendere Beziehung (Gewinnerreichung) zu suchen. Im Bereich Arbeit wäre es die angenehme, aber langweilige Position in einem Großkonzern, die nicht aufgegeben wird (Angst vor dem Unbekannten vermeiden), obwohl eine neue, interessante Position in einem aufstrebenden Start-up vielleicht möglich wäre (Glück, Euphorie, Passion).

Welchen zukünftigen Schmerz (z. B. Langeweile im Job) kannst Du vermeiden, wenn Du Dich heute auf Dein Abenteuer der persönlichen Transformation einlässt (Schmerzvermeidung)?

Was kannst Du (zusätzlich) gewinnen (z. B. mehr Freude), wenn Du Dich heute auf Dein Abenteuer der persönlichen Transformation einlässt (Gewinnerreichung)?

Was willst Du damit erreichen? Was möchtest Du darstellen? Was ist der Grund für Deine Transformation? (Purpose, z. B. Freiheit gewinnen, Dinge nach eigenen Vorstellungen tun)

Top-Eigenschaften von Leadership-Frauen

Welche Eigenschaften hast Du bereits gemeistert? An welchen willst Du noch weiterarbeiten? Welche musst Du Dir noch aneignen? Bewerte Dich auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = totaler Anfänger, 10 = Meister). Suche Dir drei Eigenschaften aus und setz Dir eine realistische Zahl als Zielsetzung für die 90-Tage-Challenge.

QUALITÄT	SCORE heute	SCORE Zukunft
Seiner Werte bewusst sein und nach ihnen leben		
Stärken kennen und sie gekonnt einsetzen und vermarkten		
Schwächen kennen und wissen, wie man sie in Stärken umwandelt oder wo man Hilfe bekommt, um diese Schwächen irrelevant zu machen		
Netzwerken wie eine Weltmeisterin, immer mit dem Fokus auf Win-win, und auch gerne mal in Vorleistung gehen		
Mutig, neugierig und unvoreingenommen sein		
Nicht von Weg abbringen lassen, nicht von Neidern, nicht von Hatern und nicht von der Angst vor Veränderung stoppen lassen		
Zeit nehmen, um den Gedanken freien Lauf zu lassen, um sich zu rekalibrieren und gegebenenfalls neu zu erfinden		
Leben antifragil, also weder zu robust, bzw. stabil noch zu fragil, designt, sodass man immer auf der Aufbruchswelle zum Besseren „schwimmen“ kann		
Mental und physisch fit und ausgeglichen, Körper und Mindset sind auf Performance und Erfolg ausgerichtet		
Glücklich sein, gerne viel lachen, leben und lieben, und SEIN		
Eine Mission haben und diese konsequent verfolgen		

Was ist die Essenz einer Leadership Frau? An erster Stelle ist es wichtig, eine **Mission** zu haben. Eine Mission, die weitaus größer als sie selbst ist, größer als ihr Ego und größer als ihr alleiniger Vorteil. Eine Mission, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. In einer Leadership Frau fließen deren ureigenen Werte, ihre kreativen Lösungen und eine Vision, wie die Welt morgen sein könnte, zusammen. Dafür brennt sie. Dafür bringt sie den Mut auf. Und dafür springt sie über ihren Schatten. Das zu erreichen, ist für sie wahrer Erfolg, Glück und Lebensfreude.

Ich kann Misserfolge akzeptieren, jeder scheitert mal. Was ich jedoch nicht akzeptieren kann, ist es erst gar nicht zu versuchen. Und dafür braucht man **Geduld, Neugier und Mut.**
Karolina Decker, *Geschäftsführerin von „FinMarie“*

Wenn die aktuelle Jobposition nicht mehr passt, sollte man sich genug Zeit und Mühe geben, für seine Wunschstelle hart zu arbeiten. Man sollte aber auch **nicht zu lange verweilen und abwarten**, sondern proaktiv mit seinen Führungskräften sprechen und sich parallel nach Alternativen umsehen.
Dr. Carmen Thoma, *COO Online Studies bei IUBH Internationale Hochschule GmbH*

Für die **wichtigste Entscheidung deines Lebens, die Partnerwahl,** musst Du Zeit und Energie investieren. Und, Du musst es so angehen: „Ich habe einen Job zu vergeben. Dieser Job ist mein Partner, der Mann an meiner Seite.“ Dann musst Du wie in einem Vorstellunggespräch vorgehen und entscheiden. **Sean** *von SoDenktEinMann.de*

Wir sollten uns stets fragen: „Ist das gerade einfach ein Side-Event und ich treffe mich in der Männergruppe, um ein Bier zu trinken und einen guten Abend zu haben, oder **wirkt das, was ich gerade tue, exkludierend auf andere**, die keinen Zugang zu dieser Gruppe haben, aus?" Das ist einfach eine gewisse Form von Selbstreflexion, die wir benötigen.
Judith Dada, *Partnerin von La Famiglia VC*

Es ist wichtig, das alte Bild der Frauen als Frauenrechtlerin hinter uns zu lassen und das neue Bild, also die neue Generation an Frauen und Männern, zu leben, welches **Gleichberechtigung als Normalität** sieht. Wir müssen es einfach tun, anstatt nur darüber zu diskutieren.
Rainer Göttmann, *CEO der „metafinanz Informationssysteme“*

Die Transformation beginnt mit Dir!

ZebraEinhorn.com