
Antje Heimsoeth

Frauenpower

Mentale Stärke für Frauen



Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	Literatur.....	8
2	Das Geheimnis erfolgreicher Frauen	9
2.1	Frauen, die es uns vormachen	10
	Literatur.....	14
3	Interview mit Fränzi Kühne	17
4	Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“	27
5	Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen	39
5.1	Neuroplastizität	40
5.2	Das Geheimnis der Spiegelneuronen.....	43
	Literatur.....	45
6	Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken	47
6.1	Pessimistisches Denken	47
6.2	Optimismus	48
6.3	Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung	50
6.3.1	Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung	53
6.4	Der innere Dialog.....	56
6.5	„Ich schaffe es“ – Selbstgespräche	61
6.6	Negative gegen positive Gedanken	64
6.7	Die Kraft der Worte	66
6.8	Übung Gedankenstopp.....	67

6.9	Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch	68
6.10	„Tagebuch der Freude“	70
6.11	Affirmation „Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig!“	71
	Literatur	72
7	Weck die Visionärin in dir	75
7.1	FUTURE – Eintauchen ins Möglichkeitenland	79
7.2	ZOOMING – Der Weg zum Ziel	83
	Literatur	89
8	Visionen, Wünsche, Ziele	91
8.1	Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	91
8.2	Übungen zur Visionsentwicklung	93
8.2.1	Das Fernsehporträt	93
8.2.2	Vision	94
8.3	Die Zielsetzung	95
8.3.1	Wie setzen Sie Ziele?	97
8.3.2	Zusammenhang zwischen Zielen und Werten	103
8.3.3	Ziele aufteilen – langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele	104
8.3.4	Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	106
8.3.5	Ergebnis- und Handlungsziele	107
8.4	Zielvisualisierung: Mental arbeiten	108
8.5	Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	109
8.6	Erinnerungshilfen	112
8.7	Übung Stärkendusche	113
8.8	Emotionale Bindung an Ziele	113
	Literatur	114
9	Die Erfüllung eines Traumes oder die Fahrt in mein neues Leben ab.— In 27 Tagen auf dem Fahrrad zum Nordkap	117
9.1	Wer ich bin	117
9.2	Die Nacht, die mein Leben veränderte	118
9.3	Das Trauma drängt zurück ins Bewusstsein	119
9.4	Lebe heute und sei spontan	120
9.5	Vom Traum zum Albtraum	121
9.6	Der Kampf zurück ins Leben	122
9.7	Die Wende	123
9.8	Die Reise beginnt	123

9.9	Die Veränderung meiner Gedanken	126
9.10	Die letzte Etappe	129
9.11	Die Anfahrt zum Nordkap	131
9.12	Am Ziel eines langen Traumes angekommen	132
9.13	Mein Dank	133
10	Stärken-Management – Stärken stärken	135
10.1	Das Verständnis von Werten.	136
10.2	Stärken stärken.	140
10.2.1	Stärkenanalyse	143
10.2.2	Komplimente machen	149
10.2.3	Schluss mit Neid und Vergleichen	149
10.2.4	Erfolge würdigen	151
10.2.5	Die Erfolgsanalyse.	152
10.2.6	Das Erfolgstagebuch	152
10.2.7	Erfolg erfordert nächste Schritte	153
10.2.8	Der Sprung in der Schüssel	155
	Literatur.	156
11	Neid.	159
	Literatur.	163
12	Beruf kommt von Berufung	165
12.1	Kompromisse – Killer oder notwendiges Übel?	166
12.2	Stärken sind wie ein Juckreiz – hartnäckig und wiederkehrend.	168
12.3	Stärken sind wie unsichtbare Flügel – sie tragen dich weiter und höher, als du es für möglich hältst	169
12.4	Stärken sind wie die beste Freundin – sie begleiten dich durch dick und dünn.	171
12.5	Stärken sind wie ein Polfilter – sie schärfen deine Facetten in der äußeren Wahrnehmung	172
12.6	Weibliche Stärken sind ein Mehrwert – in der Arbeitswelt 4.0 gehören sie zur gewünschten Qualifikation	174
	Literatur.	177
13	Die Wirkung des Umfelds.	179
13.1	Bestleistung dank Dream-Team.	180
13.1.1	Vorbilder motivieren und mobilisieren	182
13.1.2	Die Kraft und Macht der Freundschaft	184

13.1.3	Das geht nur mit Aufmerksamkeit und Pflege	187
13.1.4	Die Kunst der Freundschaft	189
13.1.5	Ende gut, alles gut?	192
13.1.6	Partnerschaft? Weit mehr als Liebe!	193
13.1.7	Ein Hund oder besser doch Mr. Right?	194
13.1.8	Gleichberechtigung als Utopie.	195
13.1.9	Karriere und Partnerschaft – kein Widerspruch.	196
13.1.10	Verzeihen und Vergeben.	198
13.1.11	Der erste Schritt: Innerlich loslassen	199
13.1.12	Wenn Vergebung schwerfällt	201
13.1.13	Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	202
Literatur.		204
14	Wie gut ist Ihre Kommunikation?	207
14.1	Unpersönliche Kommunikation – ein Phänomen unserer Zeit?	209
14.2	Warum kommunizieren Sie eigentlich?	210
14.3	Kommunikationsstile – und wie sie auf uns wirken	211
14.4	Gleich und Gleich gesellt sich gern.	214
14.5	Die Kraft der positiven Sprache.	216
14.6	Klartext, bitte!	218
14.7	Mit Worten streicheln oder verletzen.	219
14.8	Jetzt mal in aller Ehrlichkeit	221
14.9	Frauen sind anders – auch in der Kommunikation	223
14.10	Alles Käse – ein Fazit	226
Literatur.		228
15	Die Sprache des Körpers – Muttersprache, Fremdsprache oder Geheimsprache?	231
15.1	Somatik oder Embodiment – Was ist das überhaupt?	232
15.1.1	Die Theorie der somatischen Marker.	232
15.1.2	Embodiment.	234
15.2	Emotionen im Körper	236
15.3	Mentale Stärke und Embodiment.	240
Literatur.		244
16	Schlankheits- und Schönheitswahn	245
16.1	Idealmaße im Fokus.	247
16.2	Vorurteile setzen Grenzen	248

16.3	Kritische Haltung zum eigenen Körper	250
16.4	Schöne neue Medienwelt	253
16.5	Unzufriedenheit mit dem Körper – und was das mit uns macht	255
16.6	Vergessen Sie alle Diäten	257
16.7	Authentizität und Individualität machen schön	259
16.8	Sich mit sich selbst wohl fühlen lernen	262
16.9	Fazit und Ausblick	263
	Literatur	265