

---

Antje Heimsoeth

# Frauenpower

Mentale Stärke für Frauen

 Springer

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	1
	Literatur .....	8
<b>2</b>	<b>Das Geheimnis erfolgreicher Frauen</b> .....	9
2.1	Frauen, die es uns vormachen .....	10
	Literatur .....	14
<b>3</b>	<b>Interview mit Fränzi Kühne</b> .....	17
<b>4</b>	<b>Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“</b> ...	27
<b>5</b>	<b>Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen</b> .....	39
5.1	Neuroplastizität .....	40
5.2	Das Geheimnis der Spiegelneuronen .....	43
	Literatur .....	45
<b>6</b>	<b>Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken</b> .....	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
<b>7</b>	<b>Weck die Visionärin in dir . . . . .</b>	<b>75</b>
7.1	FUTURE – Eintauchen ins Möglichkeitenland. . . . .	79
7.2	ZOOMING – Der Weg zum Ziel . . . . .	83
	Literatur. . . . .	89
<b>8</b>	<b>Visionen, Wünsche, Ziele . . . . .</b>	<b>91</b>
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
<b>9</b>	<b>Die Erfüllung eines Traumes oder die Fahrt in mein neues Leben abb.– In 27 Tagen auf dem Fahrrad zum Nordkap . . . . .</b>	<b>117</b>
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 Alptraum. . . . .	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
<b>10</b>	<b>Stärken-Management – Stärken stärken . . . . .</b>	<b>135</b>
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
<b>11</b>	<b>Neid. . . . .</b>	<b>159</b>
	Literatur. . . . .	163
<b>12</b>	<b>Beruf kommt von Berufung. . . . .</b>	<b>165</b>
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
<b>13</b>	<b>Die Wirkung des Umfelds. . . . .</b>	<b>179</b>
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
<b>14</b>	<b>Wie gut ist Ihre Kommunikation? . . . . .</b>	<b>207</b>
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
<b>15</b>	<b>Die Sprache des Körpers – Muttersprache, Fremdsprache oder Geheimsprache? . . . . .</b>	<b>231</b>
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
<b>16</b>	<b>Schlankheits- und Schönheitswahn . . . . .</b>	<b>245</b>
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