

KERSTIN GERNIG

COACH DICH SELBST

5 Strategien für
Deinen Neuanfang



EBOOK

Inhaltsverzeichnis

- I. Was Sie erwartet
- II. ERFOLGSSTRATEGIE 1: Stärken stärken
- III. ERFOLGSSTRATEGIE 2: Visionen entwickeln
- IV. ERFOLGSSTRATEGIE 3: Selbstzweifel überwinden
- V. ERFOLGSSTRATEGIE 4: Glaubenssätze verändern
- VI. ERFOLGSSTRATEGIE 5: Alter annehmen
- VII. Coaching oder Selbst-Coaching?
- VIII. Wenn Sie mehr über mich erfahren wollen
- IX. Coachingthemen

I. Was Sie erwartet

Umbrüche im Leben sind herausfordernde Zeiten, die oft mit Ängsten, Unsicherheiten und Zweifeln verbunden sind, was Ihnen kostbare Energie rauben kann. Damit Sie Ihre Kraft – auch bei auftauchenden Schwierigkeiten – ganz auf Ihr neues Ziel konzentrieren können, bekommen Sie in diesem E-Book **fünf mentale Erfolgsstrategien**, die Sie in herausfordernden Zeiten wirksam und effektiv einsetzen können. Es geht um Sie: Ihre Stärken, Ihre Visionen, Ihren Mut, Ihre Gedanken und Ihre Einstellung zu Ihrer aktuellen Situation.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Und aller Anfang ist schwer. Auf die Euphorie des Aufbruchs folgt manchmal die Krise des Umbruchs, wenn Hindernisse, Hürden und Herausforderungen auftauchen, die man nicht erwartet hatte. Alle Unternehmerinnen und Unternehmer, die ich in meinem Buch *„Werde, was du kannst! Wie man ein ungewöhnlicher Unternehmer wird“* porträtiert habe, haben Herausforderungen bewältigt und sind phasenweise auch durch heftige Krisen gegangen. Wie wir in

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

schwierigen Situationen mit Herausforderungen und Hindernissen umgehen, entscheidet über Erfolg oder Misserfolg. Um die Kraft zum Weitermachen zu finden, ist es oft hilfreich, zu groß erscheinende Ziele in kleinere Teilziele zu zerlegen. Wenn wir allein keine Lösung finden, kann ein Sparringspartner hilfreich sein oder ein Austausch mit Gleichgesinnten, um gemeinsam Lösungen zu finden, die man allein nicht finden würde. Die Fähigkeit zum Durchhalten ist bei Durststrecken eines der größten Erfolgsgeheimnisse. Doch wie trainiert man sein Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen? Wenn die eigene Motivation nicht ausreicht für den nächsten Schritt, braucht man manchmal die Stärkung der eigenen mentalen und psychischen Energie durch Menschen, die einen unterstützen, durch Sparringspartner, die einen fördern oder durch Anregungen aus Büchern oder E-Books, die einen weiterbringen.

„Werde, was du kannst!“

Werde, was du kannst! Das klingt auf den ersten Blick fast selbstverständlich. Klar, was sonst?! Doch auf den zweiten Blick ist das alles andere als selbstverständlich. Denn bei einer der wichtigsten Entscheidungen in unserem Leben, bei der **Berufsentscheidung**, folgen

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

wir nicht immer der Stimme unseres Herzens, sondern häufig der Stimme der Vernunft oder auch der Stimme der anderen: der Eltern, Verwandten, Lehrer oder anderer Ratgeber. Aber wie vernünftig ist es, einen Beruf zu ergreifen, der im besten Fall mit einem guten Einkommen, Status und Prestige verbunden ist, wenn er nicht wirklich den eigenen Neigungen, Talenten und Begabungen entspricht?

Wer das Glück hat, dass sein Beruf seiner Berufung entspricht, gehört zu einer privilegierten Schicht. Denn wer liebt, was er tut, erlebt seine Arbeit als Erfüllung. Wer hingegen einen Job macht, der nur dem Broterwerb dient, kann sich vielleicht arrangieren, kommt aber häufiger an den Punkt, dass der eigene Körper rebelliert. Wer sich erschöpft oder gar ausgebrannt fühlt, häufig unzufrieden oder krank ist und eigentlich nur noch auf Feierabend, Wochenende oder Urlaub wartet, für den ist es Zeit für eine Veränderung.

„Erfolg folgt dem, der sich selbst folgt.“

Erfolg folgt dem, der sich selbst folgt. Das ist leichter gesagt als getan. Ich möchte Sie ermutigen, Ihre einzigartigen Fähigkeiten und Talente zu entfalten, Ihre Werte und Überzeugungen zu leben und in Resonanz mit

DR. KERSTIN GERNIG
Inspirationen für Neuanfänge

Ihrer Energie zu kommen. Hören Sie auf Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Energie und Ihre Gesundheit. Wenn Sie die Dinge voller Leichtigkeit und Lebensfreude machen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn Sie glücklich und ausgeglichen sind, bei dem, was Sie tun, sind Sie in Ihrer ureigenen Kraft. Wenn nicht, lassen Sie Ihre Gefühle zu Ihrem Kompass werden und lassen Sie sich auf das Abenteuer der Veränderung ein, bis Sie da angekommen sind, wo Sie hinwollen. Gehen Sie Ihren Weg.

„Der Weg ist das Ziel.
Mit einem Ziel ist der Weg ein anderer.“

Mit den folgenden Impulsen möchte ich Ihnen Anregungen für eine innere Einstellung des Selbstvertrauens, der Zuversicht und Gelassenheit geben.

Die Übungen ermöglichen Ihnen erste Schritte des mentalen Selbst-Coachings. Es sind Übungen, die sich in meiner Coachingpraxis bewährt haben. Die bewusste Arbeit an der eigenen mentalen Einstellung ist häufig der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung.

II. Strategie 1: Stärken stärken

Ihr neuer Weg beginnt mit einer Bestandsaufnahme. Jeder Mensch verfügt über individuelle Stärken, Fähigkeiten, Talente, Kenntnisse und Erfahrungen. Wer Projekte vorhat, muss wissen, was er kann und was er braucht, was er neu lernen möchte oder wozu er sich Kooperationspartner suchen will. Die meisten Menschen können viel mehr als sie denken. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, einen Stift und eine Stunde Zeit.

Übung

Erstellen Sie Ihr individuelles Stärkenprofil, das Sie in drei Bereiche gliedern.

1. Fähigkeiten, Talente, Begabungen
2. Ausbildungen, Studien, Weiterbildungen, Qualifikationen, Zeugnisse, Diplome
3. Neigungen, Vorlieben

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Wenn Erwachsene nach ihren Fähigkeiten befragt werden, denken Sie häufig zuerst an ihre Berufsabschlüsse und Studien, Zeugnisse und Diplome. Neben all den formalen Qualifikationen verfügt jeder Menschen aber auch über Fähigkeiten, Talente und Begabungen, die oft für selbstverständlich gehalten werden. Gerade in diesen Fähigkeiten stecken aber oft Potentiale, die auch für die berufliche Entfaltung eine wichtige Rolle spielen können.

Können Sie gut zuhören? Sind Sie ein guter Netzwerker? Können Sie gut malen oder zeichnen? Kochen oder backen Sie gern? Sind Sie am liebsten draußen in der freien Natur? Tanzen Sie gern? Sind Sie gern handwerklich tätig? Oder sind Sie eher ein analytischer Geist? Was sind Ihre Hobbys? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Schreiben Sie so lange, bis Sie eine Seite gefüllt haben. Trauen Sie sich, einmal alles zu benennen, was Sie können. Zum Schluss fragen Sie sich, bei welchen Tätigkeiten Sie in Ihrem Element sind. Was machen Sie am allerliebsten? Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie die Zeit?

Wenn Sie diese drei Spalten ausgefüllt haben, haben Sie Ihr individuelles Stärkenprofil erstellt. Entwickeln Sie auf dieser Grundlage eine neue Perspektive. Die meisten Menschen sind erstaunt, was sich im Laufe eines Lebens alles im Rucksack der Erfahrungen angesammelt hat. Die entscheidende Frage ist aber nicht, was Sie alles können, sondern was Sie davon am liebsten machen und was andere Menschen brauchen können.

III. Strategie 2: Visionen entwickeln

Neben den eigenen Stärken kommt es auf die eigenen Visionen an. Wenn man in Deutschland von Visionen spricht, setzt man sich schnell der Gefahr aus, nicht ernst genommen zu werden. Zu präsent ist der berühmte Satz von Ex-Kanzler Helmut Schmidt: „Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.“ In den USA sieht das anders aus. Da wird schon lange die Methode des „**Visioning**“ praktiziert.

Alles, was es auf dieser Welt gibt, wurde von Visionären gestaltet. In Träumen, Visionen und Wünschen steckt eine starke Energie. Wer seine Visionen umsetzt, seine Träume verwirklicht und seine Wünsche erfüllt, kommt in seine ureigene Lebensenergie. Und selbst wenn das viel Arbeit bedeutet, hat die Arbeit dann eine andere Qualität.

Kinder spielen selbstvergessen und unterscheiden nicht zwischen Traum und Wirklichkeit. Wenn sie Indianer oder Fee spielen, sind sie Indianer oder Fee. Als Erwachsene können wir von dieser spielerischen Fähigkeit, Wirklichkeiten zu schaffen, wieder lernen. Darauf geht die berühmte **Self-Fulfilling-Prophecy** zurück. Gedanken schaffen Wirklichkeiten. Unser Gehirn unterscheidet nicht, ob wir uns etwas vorstellen oder ob wir etwas erleben. Deshalb ist es so wichtig, den Teufelskreis negativer Gedanken

DR. KERSTIN GERNIG
Inspirationen für Neuanfänge

zu durchbrechen und den positiven Kreislauf sich selbst erfüllender Prophezeiungen anzustoßen.

Erlauben Sie sich als Erwachsene wieder zu träumen. Bewerten Sie Ihre Träume nicht, sondern malen Sie sie ohne Denkverbote in den schönsten Farben aus.



Versetzen Sie sich in die Zukunft hinein und visualisieren Sie, was Sie wirklich wollen. Zu träumen kann der erste Schritt sein, eine berufliche Vision zu entwickeln. Das Faszinierende an Gedanken ist, dass sie eine Eigendynamik entwickeln. In dem Moment, in dem eine Idee geboren ist, zieht sie wie von Zauberhand die berühmten Zufälle an, die genau zu ihr passen. Wer eine Vision hat, entdeckt plötzlich Menschen, Medien und Methoden, die wie gerufen kommen, weil alles, was er sieht, einen anderen Fokus hat. Mit einer Vision betrachten wir die Welt aus einer neuen Perspektive.

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Wichtig ist, dass Sie über Ihre Vision nicht nur nachdenken, sondern dass Sie sie konkret formulieren, aufschreiben oder auch aufzeichnen. Die geheimnisvolle Kraft Ihrer Vision besteht darin, dass Sie in dem Moment, in dem Sie Ihre Wünsche konkretisieren, nicht über das nachdenken, was Sie nicht wollen, sondern über das, was Sie wollen. Und diese Konkretisierung wirkt auf das Unterbewusste fast wie eine Handlungsanweisung. Damit hängt auch das positive Denken zusammen. Natürlich reicht es nicht, sich die Welt schön zu denken. Aber wer eine Vision von sich und seinen beruflichen Träumen entwickelt, legt damit den Grundstein für die nächsten Schritte der Umsetzung.

Lassen Sie sich bei der Visionsentwicklung von folgenden Fragen leiten:

1. Was genau wollen Sie in fünf Jahren sein, haben oder erreichen?
2. Wie wird sich Ihr Leben anfühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
3. Was werden Sie sehen, hören, fühlen oder riechen?
Vergegenwärtigen Sie sich Ihr Ziel mit allen Sinnen. Versetzen Sie sich in die neue Lebenssituation hinein, als hätten Sie sie schon erreicht.
4. Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
5. Was wird das Erreichen Ihres Zieles Ihnen ermöglichen?

Übung

Nehmen Sie einen Stift und beschreiben Sie ganz konkret und detailliert, wie Ihre Situation in fünf Jahren aussehen soll. Formulieren Sie Ihre Ziele positiv. Also nicht „Ich will nicht mehr...“, sondern „Ich bin...“. Schreiben Sie, was Sie konkret tun werden im Präsens: „Heute ist der 22. Februar 2021 und ich komme gerade von einem Meeting mit einem meiner Kunden zurück...“.

Wenn Sie eine klare Vision haben, geht es im nächsten Schritt darum, daraus eine Geschäftsidee mit einem guten Alleinstellungsmerkmal und einer klaren Umsetzungsstrategie zu entwickeln.

Lassen Sie sich durch Menschen inspirieren, die ihre Vision umgesetzt haben. Dr. Mudar Mannah hat als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie gearbeitet, bevor er seine Festanstellung aufgegeben hat, um sich voll und ganz auf „Happy Cheeze“ zu konzentrieren, sein Unternehmen mit veganen Produkten. Er hatte eine Vision, ein klares Alleinstellungsmerkmal und damit auch eine klare Zielgruppe.

DR. KERSTIN GERNIG
Inspirationen für Neuanfänge



Mehr über Dr. Mudar Mannah und seine „Happy Cheeze“ finden Sie auf
meinem Blog: <http://bit.ly/HappyCheeze>

IV. Strategie 3: Selbstzweifel überwinden



Viele Menschen verlässt der Mut, wenn es an die Umsetzung der eigenen Vision geht. Denn dann wird es ernst, was den Einsatz von Zeit, Geld und Arbeit angeht. Mut bedeutet Selbstüberwindung. Denn alles, was Mut verlangt, setzt die Bereitschaft voraus, die eigene Komfortzone zu verlassen, um Neues zu wagen und Wege mit ungewissem Ausgang einzuschlagen. Mutig ist, wer gewisse Risiken eingeht. Dabei bedeutet Mut für jeden Menschen etwas anderes. Für die einen ist es ein mutiger Schritt, einen fremden Menschen anzusprechen, einen Coach anzurufen oder Kunden am Telefon zu akquirieren. Für die anderen ist es mutig, sein Leben einem Paraglidingschirm anzuvertrauen, eine feste Stelle zu kündigen oder den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Was war der mutigste Schritt in Ihrem Leben? Wurde Ihr Mut belohnt? Dann tragen Sie eine kostbare Kraftquelle in sich. Denn es sind die bestandenen Herausforderungen, die unser Selbstvertrauen stärken. Wer sich etwas traut, gewinnt Zutrauen, auch in die eigene Fähigkeit, aus Fehlern lernen zu können. Deshalb kommt es darauf an, aus dem Denken ins Tun zu kommen.

Den Gegenspieler des Mutes kennen wir alle: die Angst. Auch die Angst hat eine Funktion in unserem Leben. Sie bewahrt uns vor Leichtsinn und Übermut ebenso wie vor Lebensgefahren. Allerdings sind unsere Ängste nicht immer lebensrettend, sondern bremsen uns häufig einfach nur aus. Das kann von einer vorübergehenden Anwandlung bis zu regelrechten Panikattacken reichen.

Experimentierfreude, Risikobereitschaft und Mut gehören zum Unternehmertum dazu.

„Versuch und Irrtum haben die Welt vorangebracht,
nicht die Angst vor dem Scheitern.“

Die Angst vor dem Scheitern animiert das Kopfkino des Erwachsenen. Während Sie beim Laufen lernen als Kind hingefallen und wieder

aufgestanden sind, ohne darüber nachzudenken, ob sie jemand dabei gesehen hat, sind Sie als Erwachsener nicht mehr selbstversunken bei sich, sondern haben immer auch schon die Beobachterperspektive im Blick. Was könnten die anderen denken, sagen, meinen?

Wünschen Sie sich mehr Mut und weniger Selbstzweifel für Ihren nächsten Schritt? Dann machen Sie folgende Übung.

Übung

Formulieren Sie Ihre Zweifel schriftlich. Ein Zweifel könnte lauten: Schaffe ich das? Formulieren Sie Ihre Frage um: Wie schaffe ich das? Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Stoppen Sie Ihre Zweifel, indem Sie ein konkretes Handlungsprogramm entwerfen.

V. Strategie 4: Glaubenssätze verändern

Sind Sie frei von negativen Glaubenssätzen, die Sie immer wieder ausbremsen? Finden Sie es heraus! Glaubenssätze sind Gedankenmuster und Überzeugungen, die durch unsere Kindheit und Erziehung geprägt wurden und deshalb tief in uns verwurzelt sind. Erinnern Sie sich noch an Schlüsselsätze Ihrer Eltern oder Lehrer, die Sie bis heute prägen? Bei der Arbeit mit Glaubenssätzen geht es darum, Gedanken, mit denen Sie sich selbst im Weg stehen, durch bewusst wiederholte Übungen aufzulösen.



Gibt es innere Filme, die immer wieder bei Ihnen in Ihrem Kopfkino ablaufen? Oder Situationen, in denen Ihre Energie nicht im Fluss ist?

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Der amerikanische Sportcoach Timothy Gallway meinte einmal, dass beim Tennis der schlimmste Gegner nicht auf der anderen Seite des Netzes sei, sondern im eigenen Kopf. Kopfkino, Glaubenssätze, Mindsets, Werte und Überzeugungen können Menschen behindern oder auch beflügeln. Im Coaching geht es darum, die Bremse im Kopf zu lösen und die positive Energie in den Fluss zu bringen.

Gerade wenn wir in Phasen der Veränderung in unserem Leben eintreten, werden wir häufig mit unseren Glaubenssätzen konfrontiert. Wer sein altes Leben verlässt und noch nicht ganz im Neuen angekommen ist, braucht die Zuversicht, dass die Brücke über den Abgrund trägt und dass er am anderen Ende ankommen wird. Diese Zuversicht hat viel mit Vertrauen und Selbstvertrauen, Haltungen und Einstellungen, Werten und Überzeugungen zu tun.

„Beginnen Sie mit dem Möglichen,
bevor Sie das Unmögliche versuchen.“

Doch wie bringt man den inneren Kritiker zum Schweigen? Die Methode, die ich Ihnen vorstellen werde, klingt einfach, ist aber nicht leicht. Denn sie bedarf der permanenten Übung, um Mechanismen und Gewohnheiten, die häufig über Jahrzehnte Denkgewohnheiten gebahnt

haben, wieder zu verändern. Vereinfacht gesagt bedarf es eines Dreischritts, der darin besteht, die Glaubenssätze erst einmal zu identifizieren, sie anschließend zu benennen, um sich anschließend von ihnen zu trennen.

Übung

1. Schreiben Sie auf, was Sie zum Thema „Ich und Erfolg“ denken.
2. Was denken Sie, was jemand können muss, um erfolgreich zu sein oder zu werden?
3. Was denken Sie über Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten, erfolgreich zu werden?
4. Was denken Sie, hindert Sie daran, erfolgreich zu werden?
5. Was brauchen Sie, um erfolgreich zu werden?
6. Was können Sie durch eigenes Handeln erreichen?
7. Wer könnte Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen?

„Wer seine Gedanken ändert,
sieht die Welt mit anderen Augen.“

Wenn Sie Selbstzweifel, Abwertungen und Infragestellungen identifiziert haben, können Sie damit arbeiten. Wir bewegen uns permanent in einem

Kreislauf aus Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Erfahrungen.

Gedanken lösen Gefühle in uns aus, die wir körperlich wahrnehmen. Wer zum Beispiel denkt „Ich schaffe das nicht“, wird sich ängstlich fühlen und vielleicht einen Druck in der Magengegend oder am Herzen spüren.

Übung

Zerlegen Sie einmal bewusst Ihre Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen und Handlungen in Einzelteile.

Was spüren Sie körperlich? (Magen, Herz, ...)

Welches Gefühl erleben Sie? (Angst, Unsicherheit, ...)

Was denken Sie konkret?

Was tun Sie?

Fühlen Sie sich aktiv oder reaktiv?

Wenn Sie diesen Kreislauf zerlegt haben, können Sie Einfluss nehmen. Ihre Gedanken beeinflussen Sie, indem Sie negative Gedanken in positive umformulieren. Anstatt sich wieder und wieder zu suggerieren, dass Sie etwas nicht können. Sagen Sie sich immer wieder, dass sie es **noch** nicht

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

können. Sobald Sie anfangen, über Lösungen nachzudenken, kommen Sie in eine andere Energie. Stellen Sie sich gedankliche Stopp-Schilder gegen negative Glaubenssätze auf. Sobald Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich mit Ihren Gedanken ausbremsen, fragen Sie sich, was Sie brauchen, um etwas, von dem Sie glauben, dass Sie es nicht schaffen, doch schaffen zu können. Mehr Zeit, mehr Geduld, mehr Übung, Unterstützung, eine Fortbildung, mehr Erfahrung? Sammeln Sie in kleinen Schritten Erfahrungen, die Ihren Glaubenssatz widerlegen. Je mehr positive Erfahrungen Sie sammeln, umso leichter werden Sie den Teufelskreis durchbrechen.

„Der Weg entsteht beim Gehen.“

Klingt das in Ihren Ohren zu einfach, um wahr zu sein? Wie gesagt, die Umsetzung ist alles andere als leicht, denn Glaubenssätze, die jahrzehntelang antrainiert worden sind, können nur durch kontinuierliche Übung überwunden werden.

VI. Strategie 5: Alter annehmen

Überwinden Sie die Denkfalle Alter, indem Sie tradierte Altersbilder hinterfragen. 50 ist für viele Menschen ein magisches Alter. Da wird Bilanz gezogen. Was hat man erreicht? Wo steht man? Was geht noch? Das Älterwerden hinterlässt erste Spuren. Das Thema Gesundheit gewinnt an Bedeutung. Wer jetzt arbeitslos wird, hat häufig den Eindruck, vor einem Abgrund zu stehen. Hier die Konkurrenz mit den Jüngeren, da die Herausforderungen einer sich rasant verändernden Welt, dazwischen ein Leben voller Erfahrungen.



Ich habe mir mit 50 gesagt: „Erst 50 und noch nicht 80!“ In Zeiten der neuen Langlebigkeit ist ein Neustart auch mit 50 noch möglich. Immerhin liegen bis zum gesetzlichen Rentenalter noch 17 Jahre vor einem! Das ist ein Zeitraum, in dem sich noch etwas aufbauen lässt.

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Dass wir immer älter werden, bedeutet Chancen für den Einzelnen, Herausforderungen für unsere Gesellschaft und hat Folgen für Ihre berufliche Karriere. Ein neuer Trend ist, dass sich mehr und mehr Menschen in der Mitte ihres Lebens noch einmal neu orientieren. Viele bleiben nicht in ihren Berufen, sondern haben den Mut, noch einmal etwas Neues zu wagen. Können Sie sich vorstellen, dass ein Banker in die Bestattungsbranche einsteigt, eine Krankenschwester Wandmalerin oder ein Jurist Schriftsteller wird? Oder dass Menschen sichere Stellen als Geschäftsführer aufgeben, um als Kunsthandwerker den Weg der Selbständigkeit einzuschlagen? All das habe ich in den Interviews für mein Buch *„Werde, was du kannst!“* und als Coach erlebt.

„Wer seine Gedanken ändert,
sieht die Welt mit anderen Augen.“

Solche Neuorientierungen und Gründungen im fortgeschrittenen Alter haben auch Vorteile: Sie können auf Berufserfahrungen aufbauen, haben die Phase der Familienplanung meist abgeschlossen, haben vielleicht Rücklagen gebildet, mit denen Sie eine Startphase finanzieren können, haben Netzwerke aufgebaut und wissen vor allem, was Sie wollen und was nicht. In der Lebensmitte geht es um Neuorientierung aus der

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

eigenen Mitte heraus, um mehr Selbstbestimmung als Fremdbestimmung, um mehr Gestaltung als Verwaltung, um mehr Sinn als Status.

Worauf es ankommt, ist, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und die Rahmenbedingungen und Lebensumstände zu prüfen: Gesundheit, Finanzen, Verpflichtungen, Partnerschaft, Familie, Fähigkeiten und ganz entscheidend: die Bereitschaft, Neues zu lernen. Durch die zunehmende Digitalisierung aller Lebensbereiche ergeben sich neue Möglichkeiten für die Selbständigkeit von der Kundengewinnung über das Selbstmarketing bis zum Vertrieb.



Das bedeutet aber eben auch, bereit sein zu müssen, neue Techniken zu erlernen und damit keine Berührungsängste zu haben. Neue Herausforderungen steigern Ihre mentale Fitness!

VII. Coaching oder Selbst-Coaching?

Die Übungen ermöglichen Ihnen erste Schritte des mentalen Selbst-Coachings. Wenn Sie die Arbeit mit Erfolgsstrategien vertiefen möchten, können Sie durch die geschulten Fragen eines Coaches ein so genanntes „Reframing“ erleben. Das heißt, dass Ihre vertraute Wahrnehmung und Bewertung durch einen neuen Rahmen zu einem Perspektivenwechsel führt.

- Ihre eigenen Stärken zu kennen ist für Sie der erste Schritt.
- Eine Vision zu haben, ist für Sie der zweite Schritt. Entwickeln Sie eine Umsetzungsstrategie, die zu Ihnen passt und Sie nicht überfordert.
- Sich den eigenen Selbstzweifeln zu stellen, ist der dritte Schritt. Nur wer die Selbstzweifel überhaupt wahrnimmt, kann sie dauerhaft überwinden.
- Ihre hinderlichen Glaubenssätze zu erkennen, ist der vierte Schritt. Diese Glaubenssätze aufzulösen, ist ein Prozess der bewussten Auseinandersetzung mit den eigenen Denkgewohnheiten, Werten und Bewertungen.
- Das eigene Alter anzunehmen ist der fünfte Schritt. Erfahrungen der Vergangenheit können dann zu Chancen der Zukunft werden.

VIII. Wenn Sie mehr über mich erfahren wollen

Seit 2011 bin ich selbstständig. Als Business Coach unterstütze ich Menschen in Umbruchphasen und bei Neuanfängen in ihrem Leben. Ich selbst habe mehrere Umbrüche in meinem Leben gewagt: von der Wissenschaft in die Wirtschaft und von der Festanstellung als Geschäftsführerin in die Selbständigkeit als Coach, Autorin und Speaker. Deshalb kenne ich die Herausforderungen von Umbruchphasen im Leben und das Wechselbad der Gefühle, durch das man bei solchen Umbrüchen geht, aus eigener Erfahrung.

- ✓ 10 Jahre Erfahrungen in der Wissenschaft in Lehre und Forschung im In- und Ausland
- ✓ 10 Jahre Erfahrungen in der Wirtschaft als Geschäftsführerin, Chefredakteurin, Verlags-Programmleiterin, Eventmanagerin
- ✓ Autorin
- ✓ Zertifizierter Business-Coach
- ✓ Webinar-Akademie auf Edudip http://bit.ly/Edudip_DrGernig
- ✓ 2014 ausgezeichnet als Vorbildunternehmerin des Bundesministeriums für Wirtschaft im Rahmen der Initiative „FRAUEN unternehmen“
- ✓ 2015 Certified Speaker der German Speakers Association





In meinem Buch „*Werde, was du kannst! Wie man ein ungewöhnlicher Unternehmer wird*“ (Murmann Publishers 2014) porträtiere ich 21 ungewöhnliche Unternehmerinnen und Unternehmer, die neue Märkte in ganz unterschiedlichen Bereichen erschlossen haben und analysiere ihre Erfolgsstrategien und neun Trends, die auch Sie für Ihre unternehmerische Idee nutzen können: amzn.to/1tYZrUC

YouTube-Clip zum Projekt: <http://bit.ly/murmann>

DR. KERSTIN GERNIG
Inspirationen für Neuanfänge

Wenn Sie mit mir in Kontakt bleiben möchten

Kontaktieren Sie mich gern über Facebook, Pinterest, LinkedIn, Twitter, Xing oder abonnieren Sie meine Inspirationen auf: www.kerstingernig.de

Wenn Sie eine ungewöhnliche Unternehmerin oder ein ungewöhnlicher Unternehmer sind, porträtiere ich Sie gern auf meinem Blog und freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Dr. Kerstin Gernig
Business-Coach
Bertramstr. 125
13467 Berlin
Fon 030 / 4000 97 61
Fax 030 / 4000 97 62
info@kerstingernig.de
www.kerstingernig.de

Wenn Sie vor einem Neuanfang stehen, ein Spielbein aufbauen oder eine Vision umsetzen wollen, vereinbaren Sie gern ein kostenfreies Vorgespräch unter: <http://www.kerstingernig.de/anfrage-vorgespraech/>

IX. Coachingthemen

- *Aufbruch*: Zielfindung, Neuorientierung & Visionsentwicklung – Ziele formulieren.
- *Umbruch*: Werte, Glaubenssätze & Perspektivenwechsel – Widerstände überwinden.
- *Durchbruch*: Klarheit, Selbstbewusstsein & Mut – Umsetzungsstrategien entwickeln.



*Was auch immer Ihr Weg ist, gehen Sie ihn –
mit Leichtigkeit und Lebensfreude!
Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!*

Kerstin Gernig

DR. KERSTIN GERNIG

Inspirationen für Neuanfänge

Wenn Ihnen dieses E-Book gefallen hat, geben Sie den Link an Freunde und Bekannte weiter: www.kerstingernig.de

Urheberrechtsvermerk

Die Inhalte des E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Wenn Sie Inhalte daraus verwenden möchten, sprechen Sie mich bitte an.

Bildnachweise

Porträt Dr. Kerstin Gernig: René Löffler

Buchcover: Murmann Publishers

Fotos: Dr. Mudar Mannah, Shutterstock, Pixabay