

# Female Fokus Boost

dein Fundament für  
persönliche & berufliche  
Entwicklung



DU bist das Fundament, entfalte dein volles Potential!

*COPYRIGHT - DEIN FRAURAUM*



# WAS ERWARTET DICH!?

## 1 Du bist wertvoll

*// Fehlerkultur und Selbstbewusstsein & Exkurs Feinfühligkeit //*

**ZIEL:** Schüttel deine Zweifel ab & aktiviere dein Selbstwertgefühl

## 2 Dein Money-Mindset

*// Positiver Umgang mit Geld & Finanzen //*

**ZIEL:** Lerne einen positiven Umgang mit Geld & Finanzen

## 3 Der Weg ist das Ziel

*// Übung zur Komfortzone //*

**ZIEL:** Stelle dich deinen Ängsten & formuliere deine Strategie!

## 4 Go with the flow

*// Übungen zur Alltagsentspannung //*

**ZIEL:** Wie bleibe ich in meiner Kraft & vergesse mich nicht?!

## 5 Optimiere dein Zeitmanagement

*// Exkurs Mental Load & 5 wertvolle Tipps //*

**ZIEL:** Schaffe dir Rahmenbedingungen, die dich beim Dranbleiben unterstützen!

## 6 This girl is on fire

*// Übung Ikigai zur Themenfindung //*

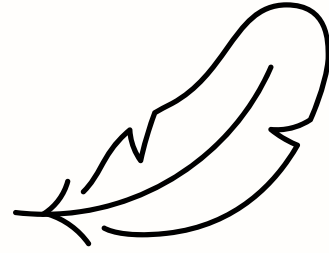
**ZIEL:** Konkretisiere deine Business-Vision!

## 7 Trau dich, werde zur Expertin!

*// Übung zur Konkretisierung deiner Expertise & Exkurs Business //*

**ZIEL:** Definiere deine Expertise so genau du kannst!

# Exkurs // Feinfühligkeit



Feinfühligkeit als Stärke:

Vielleicht hat dich dieser Kurs auch gerade deshalb angesprochen, weil wir besonderen Wert auf das Label „Feinfühligkeit“ legen.

*Warum?*

Weil wir diese Eigenschaft bei uns selbst, **je älter wir werden umso mehr wahrnehmen & erforschen**. Auch und vor allem, seit wir Mamas sind. Denn plötzlich waren da unsere Kinder, die selbst sehr sehr feinfühlig waren und sind.

Sie haben uns quasi einen Spiegel vorgehalten. Und wir haben recht schnell gemerkt, dass sind nicht nur unsere Kinder, sondern auch wir. Wir sind feinfühlig, sensibel - wie auch immer man es nennen mag. Und **es ist kein Mangel** oder eine Schwäche, wie uns ja oft von außen suggeriert wird. Wichtig ist vielmehr, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und damit richtig einordnen zu können.

*Ein paar Stolpersteine gibt es dennoch, die es im Alltag zu meistern gilt:*

Ein Beispiel:

Fällt es dir besonders schwer, dich selbst und dein Angebot öffentlich anzupreisen?



# 2

## Dein Money-Mindset

// Positiver Umgang mit Geld & Finanzen //

### Ziel dieser Lektion?

Lerne einen positiven Umgang mit Geld & Finanzen



### LOS GEHT`S

*Warum widmen wir uns in dieser Lektion nochmal explizit deiner Einstellung zu Geld, also deinem Money Mindset?*

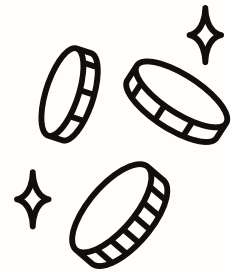
*Ihr alle kennt die Klischees:*

- *Männer verdienen das Geld und Frauen geben es aus.*
- *Frauen interessieren sich nun mal nicht für Finanzen und Zahlen.*

**Hier räumen wir  
JETZT gemeinsam auf!**

# Übung No1

*Schreibe dir die Antworten zu folgenden Fragen auf!*



## **// Warum genau darfst DU mit deiner Arbeit Geld verdienen?**

(Auch wenn es dir schwer fällt, versuch es!)

## **// Welchen Wert stiftest du durch dein Arbeit bzw. wobei hilfst du konkret?**

(Denn das wirst du. Deine Arbeit, deine Leistungen oder Produkte helfen Menschen oder werden es tun.)

## **// Würden deine Kundinnen/dein Arbeitgeber es auch ohne deine Hilfe schaffen? Wenn ja, wie?**

(Müssten sie z.B. stundenlang googeln oder 50 Ratgeber lesen, anstatt 3 Stunden in dein Angebot zu investieren?)

meine Strategie “raus aus der Angst” lautet:

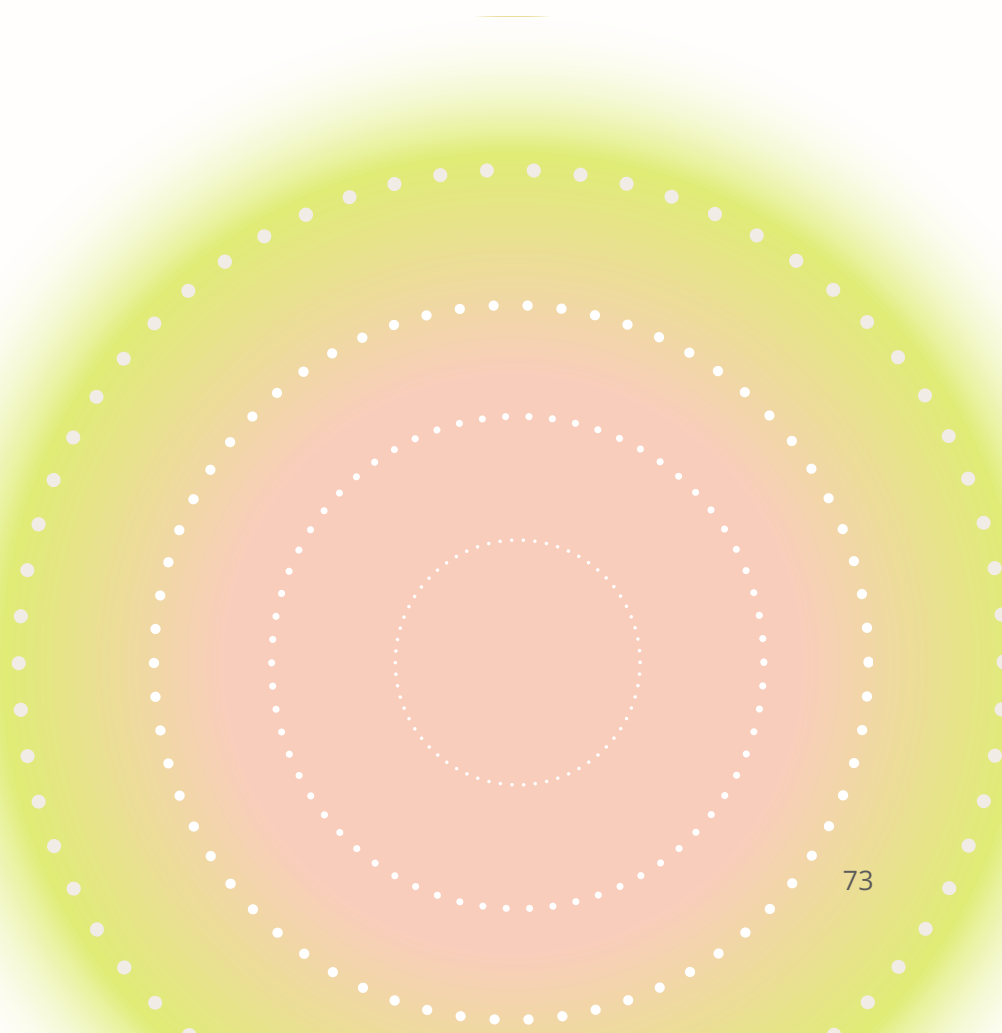
**FÜR MAMAS**

# Tipp No4 // aktiviere dein Netzwerk

*Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen*



**// Auf wen kann ich konkret zurückgreifen, wenn es zu  
einem Betreuungsengpass kommt?**





# 6

## This girl is on fire

// Übung Ikigai zur Themenfindung //

### Ziel dieser Lektion?

Konkretisiere deine Business-Vision!

### LOS GEHT'S



Wow, schon die 6. Lektion, der du dich stellst! Schön, dass du noch dabei bist! Heute beschäftigen wir uns mit der Frage, **wofür du brennst**.

Es kann gut sein, dass du schon ganz genau weißt, womit du dein Business starten oder wie du dich beruflich neu ausrichten möchtest. Bleib gerne trotzdem dran, weil du schnell merken wirst, ob sich dein Thema verfestigt oder du neue Punkte ergänzen kannst.

Genauso kann es sein, dass du dir noch nicht sicher bist oder zwischen verschiedenen Möglichkeiten schwankst.

*Tatsächlich müssen wir aber auch knallhart sagen:*

**Am Ende kannst nur DU selbst herausfinden, was DEIN Herzensthema ist.**

Es ist unglaublich individuell und spezifisch DIE eine Aufgabe zu finden, der du dich vollumfänglich widmen möchtest.

Und auch hier unser Reminder: **Der Weg ist das Ziel** – und somit werden sich du & dein Business immer wieder wandeln und weiter entwickeln.





# Übung

*Was liebst du?*



**// Worüber redest du gerne (auch wenn du vielleicht noch nicht alles darüber weißt)?**

**// Wofür würdest du jeden Morgen voller Vorfreude aus dem Bett steigen?**

