



Live your Light Workbook

Intro

Erwartungen an andere sind oft in einem Mangel an dem begründet was wir selbst uns nicht zugestehen. Was zählt, ist wie wir selbst mit uns umgehen und was wir uns selbst schenken. Dies von einem anderen zu erwarten, sogar enttäuscht zu sein es nicht zu bekommen, könnte man vielleicht sogar als Übergriff auf seine Persönlichkeit bezeichnen.

Die Impulse dieses Workbooks „Live your light“ laden ein, sich am täglichen Weg ein Stück mehr zu achten, wahr- und ernstzunehmen.

Was wir uns Gutes tun, tun wir am Ende des Tages dem Anderen. You get what you give.

Sich ein Stück mehr zu (er)leben, anstatt Erwartungen in andere zu setzen, bringt uns im eigenen Leben näher an unsere Talente und daran wofür wir stehen.

Ich wünsche Ihnen einen bunten Strauß an positiven Gefühlen und Gedanken beim Innehalten, Spüren und Tun, beim Ausprobieren, Dranbleiben und Begeistert sein.



Herzlichst, Elisabeth Krennhuber

Überblick

Egal ob Sie Führungskraft, Fachexperte, Mutter, Vater, Lehrling, Topmanager oder einfach Sie selbst sind, diese Themen begegnen uns jeden Tag und sie wirken auf uns. Warum nicht jeden Tag ein bisschen besser mit sich umgehen und sich etwas Gutes tun?

- Achtsam mit sich sein: wie geht es mir?
- Etwas Neues gestalten – Etwas in die Hand nehmen
- Dankbarkeit und Freude
- Im Moment sein
- Erfolge wahrnehmen
- Erfolge teilen
- Die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten
- Meine Werte – meine Orientierungsgeber
- Persönliche Werte stimmig leben
- Staunen
- Begeisterung
- Über Brücken gehen
- Fight for your Light: wenn du fällst, steh auf und geh deinen Weg
- Selbstverantwortung – in den Spiegel schauen
- Das Leuchten in mir – was mich ausmacht
- Ins Tun kommen



Achtsam mit sich sein: wie geht es mir?

„Wie geht es Dir?“

„Danke. Gut.“ (... und wie geht's mir wirklich?)

Können Sie in jedem Moment des Tages ausdrücken, wie es Ihnen geht? Keine einfache Sache! Komplexität und Tempo im Beruflichen, wie auch im Privaten, nehmen viel Platz ein und lassen uns an so manchem Tag „funktionieren“. Es kann einmal zu schnell, zu langsam, zu einfach, zu kompliziert sein. Das wird sehr individuell erlebt und es gibt kein Richtig oder Falsch.

- Wie geht es Ihnen jetzt im Moment?
- Was beeinflusst Ihre Wahrnehmung bzw. Ihr Gefühl?
- Was können SIE machen, damit es Ihnen gut geht?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Etwas Neues gestalten – Etwas in die Hand nehmen

Die Lust und Freude etwas zu gestalten liegt in uns.

Als Kind war es ein spielerisches Tun.

Später kamen mehr und mehr Überlegungen dazu, die auf unser Tun wirken.

Es ist das Kind in uns, dem wir damit eine Freude machen, kreativ zu sein.

- Was haben Sie in der letzten Woche gestaltet?
- Haben Sie etwas Neues geschaffen?
- Wobei haben Sie Ihrer Kreativität freien Lauf gelassen?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Dankbarkeit und Freude

Der tägliche Fokus liegt oftmals auf dem Lösen von Problemen.

Ist etwas erledigt, liegt das nächste Thema schon auf dem Tisch oder das Telefon läutet.

Halten Sie am Tagesende für diese Fragen inne:

- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Machen Sie sich Notizen – vielleicht in einem kleinen Büchlein.
- Teilen Sie Ihre Freude und Dankbarkeit mit Freunden, Mitarbeitern oder auch Ihrem Partner.

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Im Moment sein

Den Fokus auf das Hier und Jetzt haben.

Oft ist man im Kopf schon bei der nächsten Sache oder sogar ganz wo anders. Man führt dabei Gespräche, trifft Entscheidungen, telefoniert,...

- Kennen Sie das Gefühl mit dem Ergebnis eines Gesprächs oder einer Entscheidung nicht zufrieden zu sein?
- In wie weit beeinflusste Ihre Abgelenktheit das Ergebnis?
- Vielleicht können Sie sich auch gar nicht an alle Details des Gesprächs erinnern und danach entsteht daher ein Streitgespräch?

Im Moment zu sein, wach zu sein braucht mehr als eine gute Absicht.

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Erfolge wahrnehmen

Was ist für Sie Erfolg?

Bei der Frage „Was ist für Sie Erfolg?“ erhält man verschiedenste Antworten.

Durch Prägungen und Erfahrungen haben wir uns verschiedenste Kriterien dafür zurechtgelegt – bewusste und unbewusste. Sätze wie „Das ist doch nichts Besonderes“, ist ein Beispiel dafür.

- Was war Ihr kleinster Erfolg der letzten Woche?
- Was war Ihr größter Erfolg in den letzten Wochen?
- Wie leicht fällt es Ihnen, sich selbst Erfolg zugestehen zu können?
- Wie geht es Ihnen Lob und Anerkennung anzunehmen und sich wirklich darüber zu freuen?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Erfolge teilen

Welcher Erfolg (egal ob im beruflichen oder privaten Umfeld) macht Ihnen derzeit richtig Freude?

- Teilen Sie Erfolge?
- Wer hat sich mit Ihnen darüber gefreut?

Ich bin davon überzeugt, dass Dinge, die man mit Freude teilt (so auch Erfolge), sich vermehren. Versuchen Sie es!



Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:

Die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten

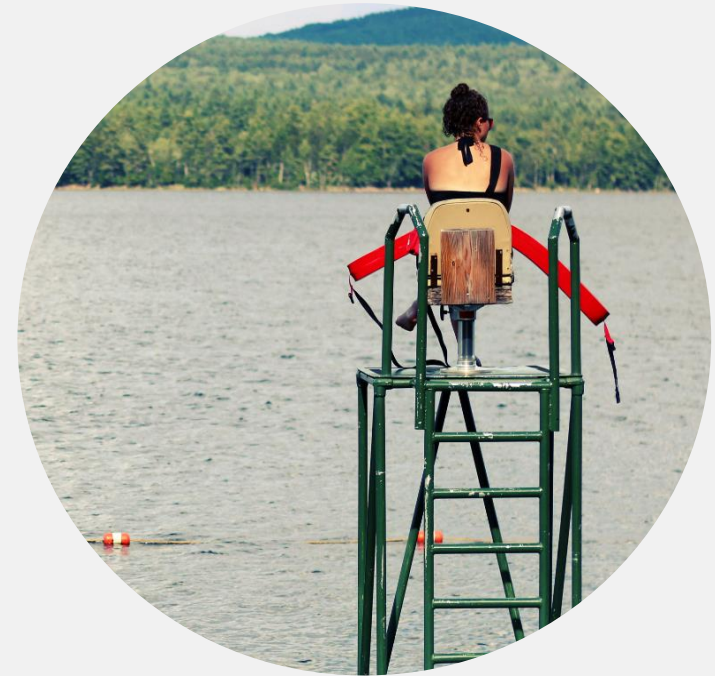
Wie kann man so stur sein?

Manchmal ärgert man sich über das Verhalten einer anderen Person, oder?

- Warum entsteht diese Emotion?
- Wie offen oder stur ist man selbst in diesem Moment?
- Kann und möchte ich mir das Ganze aus einer anderen Perspektive ansehen?

Das hört sich ja sehr einfach an. Würde es auch so einfach sein, hätten wir keine dieser Situationen. Was engt Ihren Blick ein? Was brauchen Sie, um wieder einen weiten Blick zu bekommen?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Meine Werte – meine Orientierungsgeber

Bei Gesprächen über Werte, geht es einerseits oftmals um Geld oder Materielles oder andererseits um ideelle Erwartungen und Einstellungen. Die Bindung an ein Unternehmen oder an eine Person hat viel mit Werthaltungen zu tun. Werte sind Einflussgrößen für Entscheidungen und geben Orientierung.

- Was ist für Sie wertig/ wertlos/ wertvoll?
- Wer bzw. was hat für Sie besonderen Wert?
- Was gibt Ihnen Orientierung?
- Sind den Menschen um Sie diese Wertigkeiten bekannt?

Sprechen Sie darüber und **lassen Sie sich überraschen, welche Gespräche entstehen!**

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



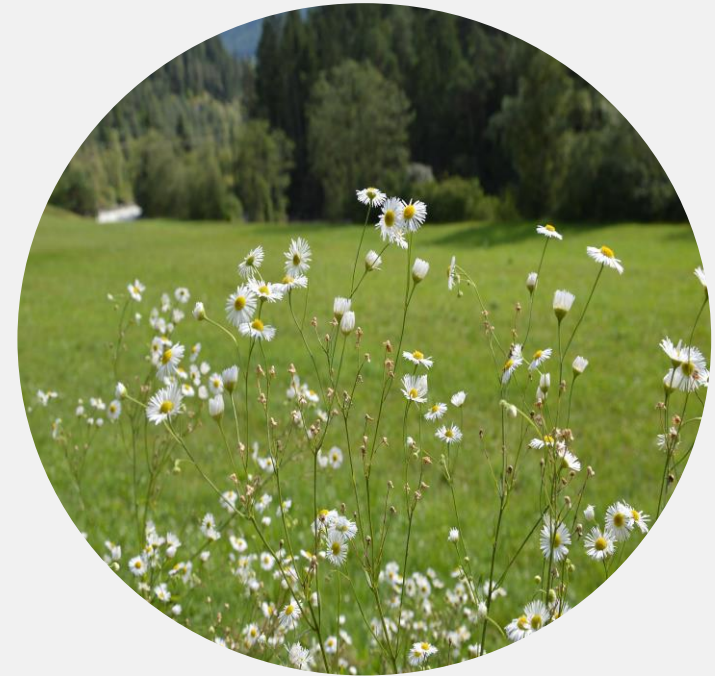
Persönliche Werte stimmig leben

Durch die Erziehung, Ausbildung, Vorbilder, persönliche Erfolge und Misserfolge, ... hat jeder sein Werte-Fundament gelegt.

- Was sind Ihre wichtigsten Werte?
- Haben diese im Privaten als auch im Berufsleben gleiche Gültigkeit?
- Wie einfach bzw. schwierig ist es für Sie, Ihre Werte zu leben?

Haben Sie Ihren richtigen Platz schon gefunden, wo Sie ihre Werte in Ihrem Verhalten stimmig leben?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Staunen

„Aaaaaa“

Bei Kindern hört man diesen Laut oft.

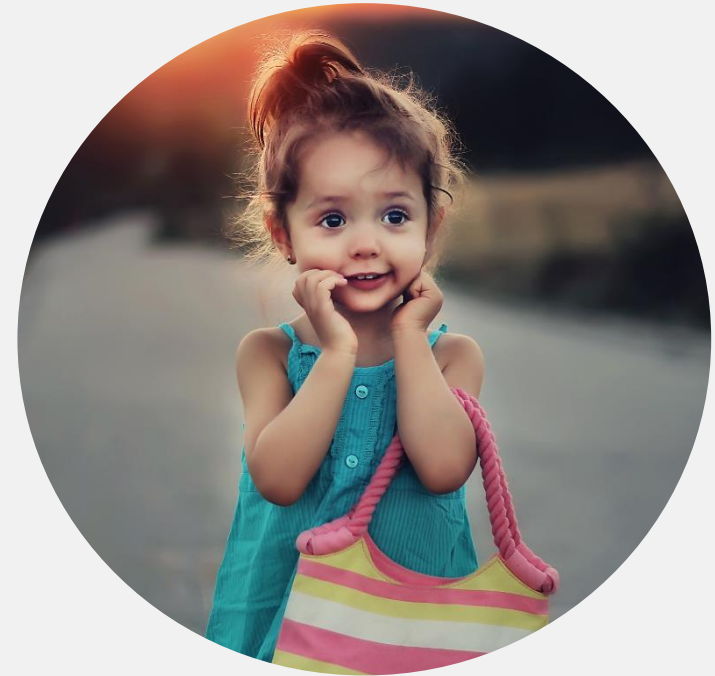
Sie staunen.

Sie sind offen, etwas Neues wahrzunehmen.

Die Augen werden groß und das Herz geht auf.

- Wann haben Sie das letzte Mal gestaunt?
- Was und wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Staunen Sie mal wieder!

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Begeisterung

Was begeistert Sie?

- Wieviel Zeit pro Tag bzw. pro Woche verwenden Sie für begeisternde Dinge, Themen, Menschen ...?
- Was begeistert Sie besonders?
- Wobei leuchten Ihre Augen?

Ich wünsche Ihnen viel Zeit für Begeisterndes!

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Brücken bauen

Wer hat recht?

Wer hat Schuld?

„Das recht haben“ und „die Schuld haben“ sind die zwei besten Freunde jeden Streits mit **Gewinnern und Verlierern.**

- Wie schnell kommen Sie in Gesprächen zu diesen zwei Sätzen?
- Bleiben Sie dann auf einer Seite stehen? Schuldig – unschuldig? Recht – Unrecht?
- Wie enden Ihre Gespräche?
- Wie können Sie diese Brücke im Gespräch bauen, um eine **Win-Win** Lösung zu finden?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Fight for your Light: wenn du fällst, steh auf und geh deinen Weg

Manchmal steht man auf seinem Weg und erkennt, dass man sich verirrt hat.

Etwas nicht geschafft zu haben, das man erreichen wollte.

Eine Herzens-Idee nicht umgesetzt zu haben, weil jemand dagegen war oder nicht unterstützt hat.

- Es geht nicht um die Sicht der anderen , sondern um Ihre Sicht und Haltung dazu.
- Sich selbst zu verzeihen, dass man „es“ nicht gemacht oder geschafft hat.
- Dann wieder aufzustehen, mutig zu sein und neuen Ideen eine Chance geben.
- Wie gehen Sie mit Scheitern um?

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Selbstverantwortung – in den Spiegel schauen

Seien Sie nicht zu kritisch mit sich!

Wie einfach ist es doch, dem Anderen zu sagen, dass er oder sie nicht das macht was man erwartet. Es stören uns oft jene Dinge an anderen, die wir an uns selbst nicht schätzen oder vielleicht nicht erkennen. Genau das sehen wir aber bei andern und kritisieren es. Man nennt das den sogenannten Spiegeleffekt.

- Was nervt Sie bei anderen?
- Über welches Verhalten können Sie sich richtig ärgern?

Vielleicht können Sie sich selbst die Antwort geben, warum das so ist und was Ihr Anteil daran ist.

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:



Das Leuchten in mir – was mich ausmacht

Was es für das Leuchten braucht?

- Eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber
- Sich kritisch und liebevoll zu hinterfragen
- Sich wahrzunehmen
- Sich ernstnehmen
- Sich seiner eigenen Talente bewusst zu sein
- Das Gefühl von Begeisterung für sich und den eignen Wert zu sehen
- Das Umsetzen und Tun von dem was begeistert

Wo stehen Sie auf Ihrem Weg? Leuchten Sie schon? Wenn ja, seien sie ein Leuchtturm für andere. Danke!

Platz für Ihre Gedanken und Gefühle:

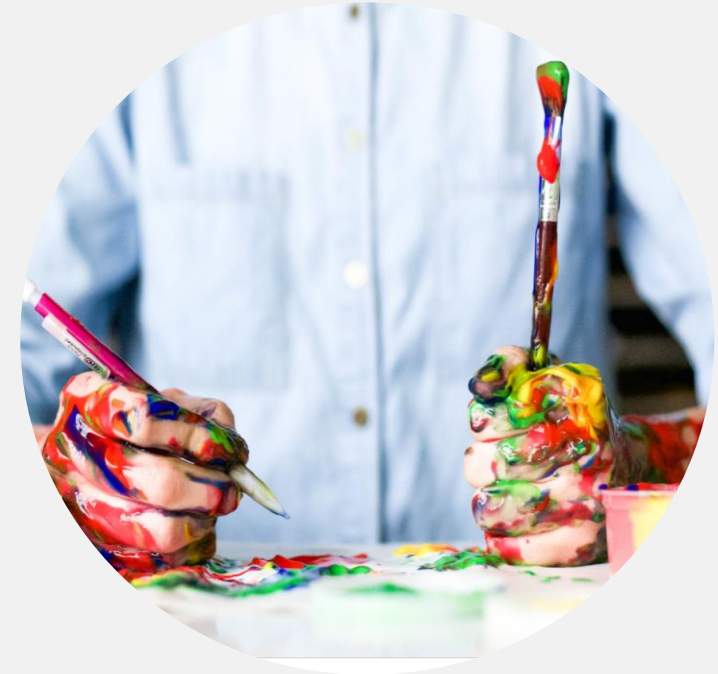


Ins Tun kommen

Unsere Gedanken und Gefühle werden in unserem Tun wirksam.

Daher laden die Fragen dieses Workbooks nicht nur dazu ein, sich Zeit für sich zu nehmen, sondern auch gewonnene Erkenntnisse im Tun sichtbar und spürbar zu machen.

- Gespräche zu führen
- Ideen umzusetzen
- Der eigenen Intuition folgen
- Aufzustehen
- Rauszugehen
- Neues anzugehen



Tun.



Live your Light

Das Beste in sich, Außen stimmig leben.