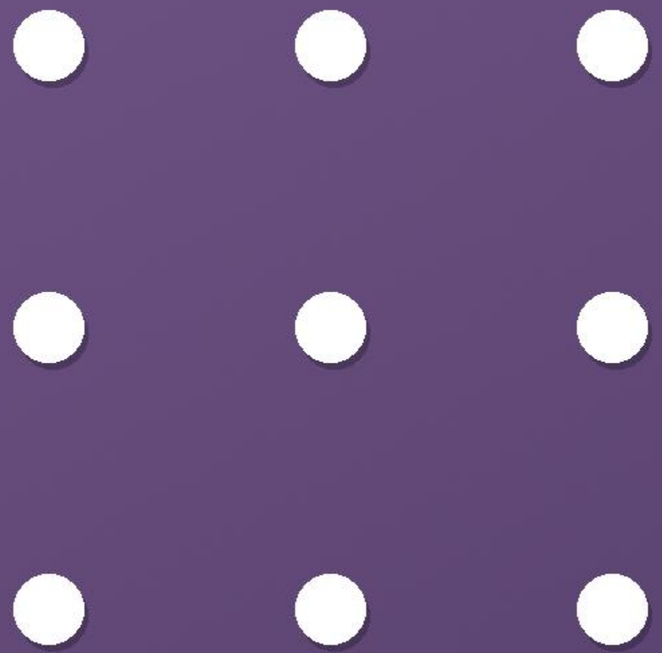
working@office

DIE WIRKUNG DER 1. REIHE

HERZLICH WILLKOMMEN

Annett MÖLLER Coaching

VERBINDE ALLE PUNKTE MITEINANDER IN 4 GERADEN LINIEN - OHNE DEN STIFT ABZUSETZEN



Annett MÖLLER
Coaching

DIE LÖSUNG





Annett MÖLLER
Coaching

1 STÄRKE

Zeigen, was du leistest, ohne dich kleinzumachen.

2 GEGENWIND

Was in dir passiert, wenn es unangenehm wird, und wie du ruhig bleibst.

3 FREI SPRECHEN AUF AUGENHÖHE

Wie deine Haltung wirkt, noch bevor du etwas sagst. Und wie du spontan vor anderen sprichst, auch wenn du aufgeregt bist.

Annett MÖLLER
Coaching



RUNDE 1

STÄRKE

Annett MÖLLER
Coaching



Annett MÖLLER
Coaching

VORAB-UMFRAGE

Wie selbstverständlich sprichst du über das, was du beruflich leistest?

0 = ich rede es klein · 10 = ich sage es mit Stolz

Spanne der Antworten von 3 bis 9



6,4

14 Antworten

Annett MÖLLER Coaching

WAS DICH DAVON ABHÄLT DICH SELBSTBEWUSST ZU VERKAUFEN

EIN ANTEIL IN DIR, DER IRGENDWANN GELERNT HAT:

- Wenn ich mich zurückhalte, bin ich sicher.
- Wenn ich lieb bin, mag man mich.
- Über sich selbst gut zu sprechen, ist angeben.



Annett MÖLLER
Coaching

WAS DICH DAVON ABHÄLT DICH SELBSTBEWUSST ZU VERKAUFEN

WER SICH SELBST LOBT, RECHNET MIT GEGENWIND

- Gerade Frauen halten sich mit Eigenwerbung → Angst vor Ablehnung

Diese Sorge macht ihren Auftritt messbar schwächer.

Je größer die Sorge vor Ablehnung, desto schwächer die Selbstdarstellung.

Selbstdarstellung und Angst vor Ablehnung: Moss-Racusin, C. A. & Rudman, L. A. (2010). Disruptions in women's self-promotion: The backlash avoidance model. Psychology of Women Quarterly, 34(2), 186–202.

WAS DICH DAVON ABHÄLT DICH SELBSTBEWUSST ZU VERKAUFEN

UNSER KOPF HAT EINEN EINGEBAUTEN HANG ZUM NEGATIVEN.

Was schiefläuft, bleibt viel länger hängen als das, was gut läuft. Was funktioniert, gilt schnell als selbstverständlich.



Annett MÖLLER
Coaching

MACH DICH SELBST GROSS

**ANDERE TUN ES NICHT (UNBEDINGT)
FÜR DICH.**

Annett MÖLLER
Coaching



MACH DICH SELBST GROSS

Drei Eigenschaften, die mich im Job auszeichnen	Drei Situationen, in denen ich richtig erfolgreich war
...	...
...	5 MINUTEN
...	...

Das sind deine Beweise!

**Baue daraus 2-3 Sätze wie du dich vorstellen würdest.
Baue z.B. greifbare Zahlen ein. Stelle dir vor, du bist stolz
auf dich und deine Ergebnisse!**

Annett MÖLLER
Coaching

BREAKOUT-SESSION

"UND, WAS MACHST DU BERUFLICH?"



6 MINUTEN

Annett MÖLLER
Coaching

BREAKOUT-SESSION

WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT?



Annett MÖLLER
Coaching

RUNDE 1

STÄRKE

Das nimmst du mit

Das hast du erkannt

- Alte Gedanken reden heute noch mit
- Die Angst vor Ablehnung macht uns kleiner
- Der Kopf merkt sich Fehler besser als Erfolge



Im Workbook

- Beweisakte: jede Woche festhalten, was gelaufen ist
- Dein Satz: „Und was machst du beruflich?“
- Dein Erlaubnis-Satz

Annett MÖLLER Coaching


RUNDE 2
GEGENWIND
Annett MÖLLER
Coaching

GEGENWIND KOMMT VON ZWEI SEITEN

Von außen: Erwartungen, Ansprüche, Kritik

Von innen: Überzeugungen, Bewertungen, alte Stimmen

Annett MÖLLER
Coaching

VORAB-UMFRAGE

Wie selbstbewusst bleibst du aktuell, wenn ein Gespräch unangenehm wird oder du kritisiert wirst?

0 = gar nicht · 10 = vollkommen

Spanne der Antworten von 2 bis 8



4,4

14 Antworten

Annett MÖLLER
Coaching

GEGENWIND VON INNEN

BEVOR WIR ETWAS FÜHLEN, BEWERTET UNSER KOPF DIE SITUATION.

Ist das gefährlich für mich?

Schaffe ich das?



Annett MÖLLER Coaching

DIE NEUBEWERTUNG TRIFFST DU !



Annett MÖLLER
Coaching

DIE ANTREIBERIN

„Jetzt bloß keinen Fehler
mehr machen.
Reiß dich zusammen.“



Annett MÖLLER
Coaching

DIE KRITIKERIN

„Wusste ich doch,
die Idee war nicht gut genug.
Typisch ich.“



Annett MÖLLER
Coaching

DIE ZWEIFLERIN

„Was, wenn er recht hat?
Was, wenn die anderen
das auch denken?“



Annett MÖLLER
Coaching

DAS KIND

„Ich fühl mich klein.
Ich will hier weg.“



Annett MÖLLER
Coaching


AUFSTEHEN!
KEINE AUSREDEN!
NO PAIN NO GAIN!
HÖR AUF ZU JAMMERN!
SCHWÄCHE IST KEINE OPTION!
DISZIPLIN STATT MOTIVATION!
DU KANNST MEHR! VIEL MEHR!
GENUG?
SCHON WIEDER FEHLER.
ANDERE SIND BESSER.
DAS SCHAFFST DU NIE!
WARUM HABE ICH SO REAGIERT?
WAS, WENN ICH VERSAGE?
WAS, WENN ANDERE BESSER SIND?
WER BIN ICH SCHON?
Meine Schätze
Annett MÖLLER
Coaching

WAS DIR HILFT, WENN EIN INNERER ANTEIL ÜBERNIMMT



DREI SCHRITTE RAUS AUS DEM ALTEN MUSTER

- 1. wahrnehmen
- 2. einordnen
- 3. entscheiden

Innere Antreiber aus der Transaktionsanalyse (Kahler 1975), ein hilfreiches Modell aus der Beratungspraxis.

Annett MÖLLER
Coaching



ÜBERNIMM DIE FÜHRUNG

Wähle eine Situation, in der jemand dagegengehalten hat, als du etwas gesagt hast.

Gegenwind: etwa 5 von 10

- **Wahrnehmen:** Was spürst du?
- **Einordnen:** Wer spricht da gerade?
- **Entscheiden:** „Heute bin ich die Erwachsene.“

Annett MÖLLER
Coaching

WAS HAST DU GESPÜRT?

WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Annett MÖLLER
Coaching

GEGENWIND VON AUSSEN

BEVOR WIR ETWAS FÜHLEN, BEWERTET UNSER KOPF DIE SITUATION.

Spüre deinen Körper

Gib dem Gefühl einen Namen

Atme ruhig ein und länger wieder aus



Annett MÖLLER Coaching

RUNDE 2

GEGENWIND

Das nimmst du mit

Das hast du erkannt

- Erst bewertet der Kopf, dann kommt das Gefühl
- Alte Stimmen dürfen da sein, du übernimmst die Führung
- Im Sturm von außen: spüren, benennen, atmen



Im Workbook

- Deine inneren Anteile kennenlernen
- Drei Sätze, wenn der Kopf leer ist
- Und dein Gegenüber? Anteile bei anderen erkennen

Annett MÖLLER Coaching


RUNDE 3
FREI SPRECHEN AUF AUGENHÖHE
Annett MÖLLER
Coaching

VORAB-UMFRAGE

Wie sicher fühlst du dich, wenn du spontan vor mehreren Menschen sprechen musst?

0 = gar nicht sicher · 10 = völlig sicher

Spanne der Antworten von 2 bis 9



4,8

14 Antworten

Annett MÖLLER Coaching



DEINE HABEN-SEITE

Was ich kann	Was ich weiß	Wen ich habe
zehn Termine gleich-zeitig koordinieren	Details von Planungs- und Budgetlisten	mein Netzwerk im Unternehmen
…	…	…
…	3 MINUTEN	…
…	…	…

Das ist dein Fundament.
Wer seine Ressourcen kennt, ist selbstsicherer.

Annett MÖLLER Coaching



Annett MÖLLER
Coaching

MAN SIEHT DIR VIEL WENIGER AN, ALS DU DENKST



Was du spürst:

- Herz rast
- Hände zittern
- Gesicht glüht
- Kopf ist leer

Was die anderen sehen:

EINE KOLLEGIN, DIE SPRICHT!

Illusion der Durchsichtigkeit · Gilovich, Savitsky & Medvec, Cornell University

Annett MÖLLER Coaching

STIMME UND WORTE

VORBEREITEN

Ein, zwei Sätze vorher überlegen.

STIMME RUNTER

„Mmm“ summen, tief und warm sprechen.



PAUSEN

Für dich eine Ewigkeit, für die anderen ein Signal: Jetzt kommt was.

PUNKT STATT FRAGE

Streich „nur“, „kurz“, „eigentlich“, „vielleicht“.

Annett MÖLLER
Coaching

BREAKOUT-SESSION

DEINE MINUTE

SPRICH ÜBER EINE WICHTIGE AUFGABE, AN DER DU GERADE ARBEITEST

8 MINUTEN



Annett MÖLLER
Coaching

BREAKOUT-SESSION

WIE WAR ES, FREI ZU SPRECHEN?



Annett MÖLLER
Coaching

RUNDE 3

FREI SPRECHEN AUF AUGENHÖHE

Das nimmst du mit

Das hast du erkannt

- Du bist in deiner Position, weil du gut bist
- Deine Haltung spricht zuerst
- Man sieht dir viel weniger an, als du denkst



Im Workbook

- Fünf Handgriffe für die Stimme
- Das Drei-Satz-Gerüst für spontane Updates
- Deine Grenzsätze

SO KANN ES WEITERGEHEN

NUTZE DEIN WORKBOOK



SCHREIBE EINEN BRIEF AN DICH SELBST



Annett MÖLLER
Coaching

Steigere deinen Erfolg und deine Sichtbarkeit in 8 Wochen.



Annett MÖLLER Coaching

MEIN GESCHENK AN DICH



„Sicher auftreten“ - für deinen wichtigen Moment

Annett MÖLLER
Coaching


WAS NIMMST DU HEUTE MIT?
Annett MÖLLER
Coaching