

[View this email in your browser](#)



Plötzlich Chef*In

Der Coaching-Newsletter für Leader*Innen von Morgen

Hallo Leader*In von Morgen,

Let's talk about MUT.

Ich habe im ersten Newsletter schon angeteasert, dass es in dieser Ausgabe um das Thema Mut gehen wird.

Klingt vielleicht erstmal etwas abgedroschen, aber für mich ist es ein wichtiges Wort, eine wichtige Eigenschaft, die mir schon die ein oder andere Tür geöffnet hat, bei der ich es zuerst nicht für möglich gehalten habe.

Wenn du neu dazugekommen bist und den ersten Newsletter verpasst hast, kannst du [hier](#) die erste Ausgabe nochmal lesen.



Ich habe, wie im letzten Newsletter schon erzählt, einen eigenen Artikel veröffentlicht, trete im April eine Führungsposition an, veröffentliche regelmäßig Beiträge bei LinkedIn zu meinen Herzensthemen und darf in diesem Jahr sogar einige Vorträge halten, wenn alles klappt.

Und halleluja, was waren das für schwierige Schritte für mich, für die ich unglaublich viel Mut brauchte.

anzuschreiben und zu fragen, ob mein Thema für ein Artikel interessant wäre, weil was ist, wenn sie nein sagen oder der Artikel nicht gefällt. Auch in meiner zukünftigen Führungsposition wird es Momente der Unsicherheit geben, die viel Mut erfordern werden.

Aber was ist Mut eigentlich und warum ist es oft so herausfordernd mutig zu sein?

Mut ist ein Gefühl der Zuversicht, dass deine Handlungen Erfolg haben werden oder anders gesagt ist Mut etwas zu wagen, obwohl du Angst hast.

Und ein Zitat welches ich letztens zum Thema Mut gelesen habe und bei mir hängen geblieben ist:

"Selbstvertrauen ist die stillste Form von Mut."

👉 Wann warst du das letzte Mal mutig?

Zeit für deine Selbstreflexion!

👉 Nimm dir dafür gerne ein paar Minuten Zeit oder blocke dir einen Termin in deinem Kalender, an dem du die Reflexion machen wirst!

Wann warst du das letzte Mal mutig?

Überlege für dich: Fällt dir eine Situation ein? Das kann vor kurzem gewesen sein oder etwa auch in deiner Kindheit.

Tipp: Fällt dir keine Situation ein, stell dir eine andere Person in einer mutigen Situation vor und versuche zu fühlen, wie sich diese Person in der Situation wohl fühlen mag.

Wie fühlt es sich an mutig zu sein?

Denk an die Situation, in der du das letzte Mal mutig warst und versuche diesen Mut im Körper zu verorten. Fühl in deinen Körper hinein und entdecke wie sich deine Körperhaltung verändert, wenn du an die Situation denkst.

Wie hat sich dein Mut positiv ausgezahlt?

Nimm diese positiven Erfahrungen mit und beantworte nun die letzte Frage.

Wann wirst du das nächste Mal mutig sein?

Zum Schluss kannst du nochmal in dich hineinfühlen und prüfen, ob noch irgendwas dagegen spricht mutig in deine nächste Herausforderung zu gehen und was du tun kannst, um die Einwände zu überwinden oder in deine Idee zu integrieren.

Und auch wenn bei anderen alles immer so leicht aussieht, kann ich dir bestätigen, dass jeder von uns mutig sein muss.

Was ich mittlerweile gelernt habe ist, dass unser Ego uns davon abhält mutig zu sein. Dieser Teil in uns, der uns zu Performance antreibt, es allen Recht machen zu wollen und vermeintlich „perfekt“ zu sein, im Job, in der Beziehung zum/zur Partner*In oder in der Familie.

Unser Ego wird alles dafür tun die Risiken zu minimieren, denen wir uns aussetzen und verhindern, dass wir uns unwohl fühlen. Damit bremst unser Ego oft auch unsere Neugier aus.

Fragst du dich nicht auch öfter mal was andere über dich denken werden?

Was brauchen wir also, um unser Ego beiseite zu stellen und mutig zu sein ein höheres Gehalt zu fordern, die erste Führungsrolle zu übernehmen oder ein schwieriges Gespräch zu führen?

Klarheit

Über die eigenen Werte und Vorstellungen im (Berufs-)Leben.

Verbindlichkeit

Dir selbst und Anderen gegenüber.

Du musst deine eigenen Grenzen kennen und diese auch kommunizieren.

Selbstbewusstsein

Zu wissen, dass du dich nicht mit Anderen vergleichen musst.

Was fällt dir von den 3 Punkten am schwersten?

Beantworte mir gerne die Frage in einer kleinen Umfrage 🙌

Start Survey

Die gute Nachricht ist, dass unser Ego nur ein kleiner Teil von uns ist, im Gegensatz zu unserem Herzen.

Wir sind nicht hier um irgendwo reinzupassen.

Wir sind alle hier, um unseren kleinen Beitrag zu leisten.

Wenn du dieses Jahr selbstbewusst und authentisch in die Führung gehen möchtest (egal ob Projektleitung oder deine erste Führungsposition) und deine Karriere in 2023 auf ein neues Level heben möchtest, dann bist du in meinen Coachings genau richtig.

Flashcoaching

1x Schnuppercoaching
(à 45 Minuten)

75€

3-Monate Coaching

3x 1:1 Coachings (à 60 Min.)
schriftl. Zusammenfassung
3 Power-Calls
Individuelle Impulse & Übungen

ab 495€

6-Monate Coaching

6x 1:1 Coachings (à 60 Min.)
schriftl. Zusammenfassung
6 Power-Calls
Individuelle Impulse & Übungen

ab 895€

Mehr über meine Coachings erfährst du auf meiner Website www.hannahmahnke.com oder [klick hier](#) wenn du direkt ein kostenloses Erstgespräch buchen möchtest.

Im nächsten Newsletter geht es unter anderem um das Thema Werte und du bekommst ein kostenloses Tool mit an die Hand, um deine Werte zu entdecken.

Und nun sei mutig und zeig der Welt und vor allem dir selbst, was in dir steckt.

Deine Hannah

Wenn du Fragen oder Feedback an mich hast, schreibe mir gerne bei LinkedIn, Instagram oder per Mail!



Our mailing address is:

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

Grow your business with  **mailchimp**