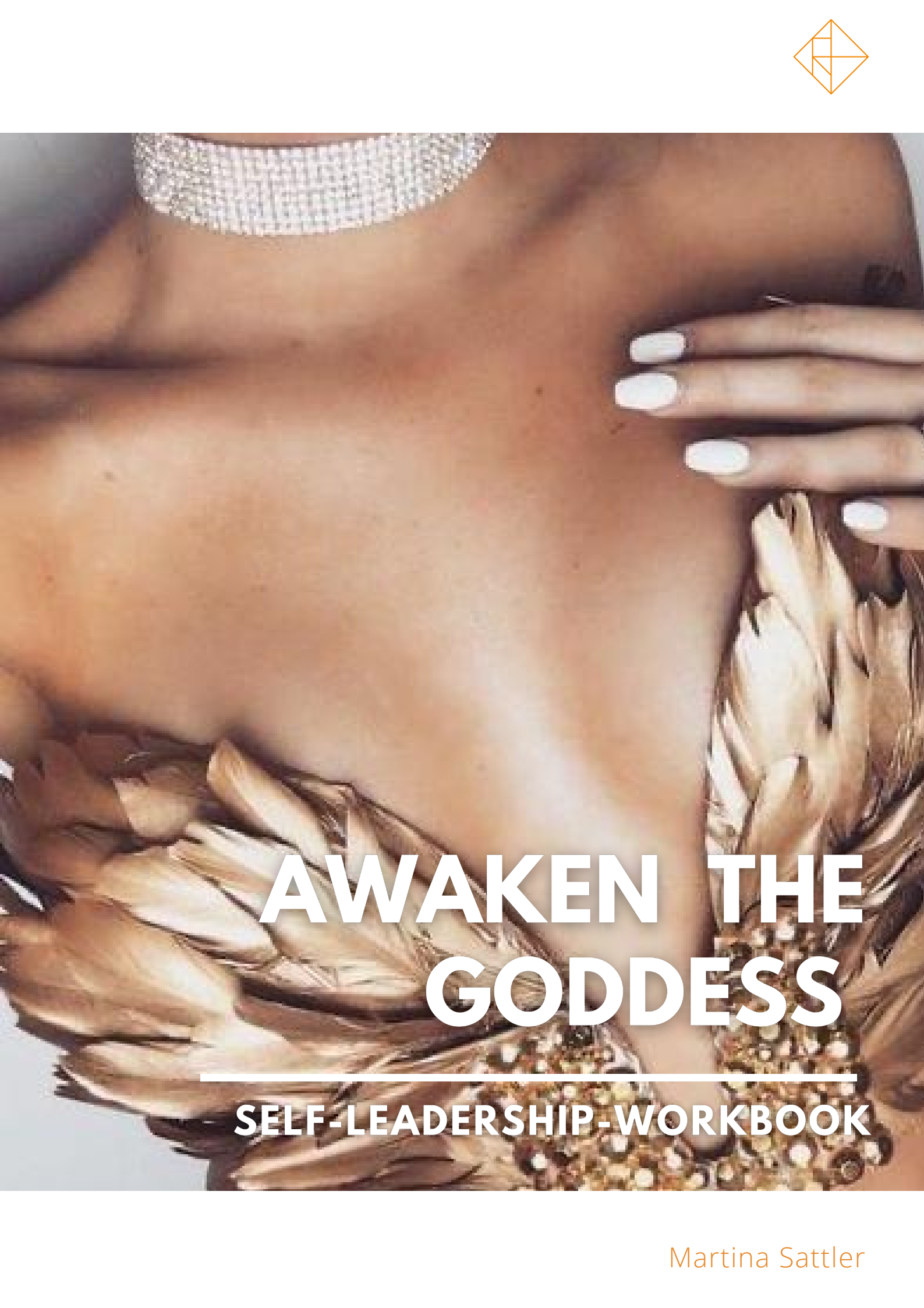




AWAKEN THE GODDESS

SELF-LEADERSHIP-WORKBOOK

Martina Sattler

Schön, dass du da bist. Wie glücklich fühlst du dich? Bist du gesund? Diese beiden Fragen beschäftigen uns bewusst und unbewusst das ganze Leben. Glück hat für mich mit Erfüllung zu tun. Erfüllung durch das, was ich in meinem Leben kreierte. Als Beraterin und *Self-Leadership-Guide* für Unternehmer:innen, Selbstständige und Menschen mit Ambitionen, die das **nächste Level für sich oder ihr Business** erreichen wollen, zeige ich ihnen neben der erforderlichen Strategie und den Umsetzungsmöglichkeiten in der Kommunikation, wie sie lernen, sich immer besser selbst zu führen.

Vertrauen führt zu Erfolg

Eine erhöhte *Self-Leadership* verbessert die Führungsqualitäten in allen Bereichen unseres Lebens. *Self-Leadership* ist ein Thema, das mich seit meiner frühen Kindheit beschäftigt. Oft haben mir andere gesagt, was zu tun und zu lassen ist. Wahrscheinlich kennst du das. Irgendwann kann es sein, dass **das Vertrauen in die eigene Urteilskraft und der Kontakt zu dem, was dir im tiefsten Inneren guttut abhanden kommt oder schwächer wird.** Die Erwartungen, Vorstellungen und von außen auferlegte Mechanismen bekommen ein höheres Gewicht als das, was die innere Stimme zu uns sagt - bis sie schließlich verstummt. **Vielen Menschen ist der Kontakt zu sich selbst und ihren Gefühlen vollständig abhanden gekommen.** Sie funktionieren nur noch wie Roboter und sind emotional steuerbar und manipulierbar. Das schneidet uns ab von der Kraft in uns und macht uns schwach und antriebslos. In der Krise werden wir dann schmerzhaft gefordert, um wieder zu uns zu kommen. Jene, die gelernt haben, **Selbstverantwortung** zu übernehmen und damit in die *Self-Leadership* zu gehen, finden in der **Krise enorme Wachstumschancen** und sind inspiriert von den noch nie da gewesenen Möglichkeiten.

Alles beginnt mit der Entscheidung für dich

Zu Beginn steht also die Entscheidung: **Bist du bereit, den Weg zu gehen, der dich zu dir selbst zurückführt,** damit du jene innere Führung wieder zulassen kannst, die scheinbar spielerisch und fast von selbst dich dorthin führt, wo du Erfüllung findest, dein Unternehmen floriert und du andere inspirierst und leiten kannst, damit auch sie die Möglichkeit haben, frei von Manipulationen eine Entscheidung zu ihrem Lebensglück zu treffen? Wenn deine Antwort Ja, ist, dann bist du hier richtig. Der nachfolgende *Self-Leadership-Guide* bildet mit den **ersten drei Schritten** die Grundlage deines Einstiegs in **deine persönliche Self-Leadership.** Du hast immer wieder die Möglichkeit in die Reflexion zu gehen und findest in diesem Workbook Platz für deine Gedanken.

Viel Freude beim Lesen, Reflektieren & Integrieren
Deine Martina



Unsere Gedanken steuern IMMER unsere Realität.

Wir haben zwischen 60.000 und 80.000 Gedanken pro Tag.
Nur 5 % des Spektrums ist uns bewusst.

*Die Fähigkeit an etwas zu denken,
was nicht passiert, ist eine
kognitive Leistung, die einen hohen
emotionalen Preis hat.*

A Wandering Mind is an Unhappy Mind
by Matthew A. Killingsworth/Daniel T. Gilbert



Annahmen, was ist und vertrauen

Der erste Schritt

Zu Beginn steht deine Statusquo-Erhebung. Es kann sich wie eine dunkle Nacht anfühlen, wo der Mond kaum oder nur minimal sichtbar ist und wir schnell orientierungslos sind oder entmutigt, weil wir mit dem konfrontiert werden, was wir weggeschoben haben, was wir nicht sehen wollen. Die Dunkelheit führt uns aber zurück ins Herz, weil uns nichts mehr blendet.

Affirmationen:
*Ich öffne liebevoll
mein Herz.*

*Ich liebe und
akzeptiere mich und
bin es mir wert ich
selbst zu sein.*

Wo stehst du?

Was hält dich gerade davon ab vollkommen erfüllt und glücklich zu sein? In welchen Lebensbereichen spürst du Enge und Müssen?
(Denke nicht darüber nach, sondern schreibe darauf los.)

Mit welchen körperlichen Symptomen hast du zu kämpfen?
Worunter leidest du immer wieder?

Raum für deine Erfahrungen

Du kannst diesen ersten Schritt mit einer Meditation unterstützen, wo du in die tiefen der eigenen Dunkelheit hineingehst. Je nachdem, wie tief du bereit bist hier zu gehen, umso größer das *Self-Leadership* Potenzial, das du bergen wirst. *(Eine Meditation dazu findest du am youtube-Kanal von yogame.)*

Dein Fazit:



*Dein bewusstes Denken,
deine Worte und dein
kreativer Geist sind stark
genug, um das Leben
deiner Träume zu
erschaffen.*

*Uns sind Abstinenz, Zölibat und Selbstkasteiung
fremd. Fasten ist eine Sünde.*

Leitsprüche der Parsen. Eine Minderheit in Indien, die sich
nach den Lehren Zarathustras orientieren.



Die Selbsterlaubnis und Macht der Intention

Der zweite Schritt

Vieles in unserem Leben erlauben wir uns erst gar nicht. Sei es weniger Stunden zu arbeiten oder eine glückliche und erfüllte Beziehung zu haben oder eben nicht das Leiden unserer Eltern oder unserer Gesellschaft fortzusetzen oder, oder, oder. In der modernen Psychologie weiß man über die Macht der Intention Bescheid. Wir können mit unserer Intention Ziele effektiv und effizient erreichen. Deine gebündelte Aufmerksamkeit fließt dort hinein und schafft das scheinbar Unmögliche.

Affirmationen:

*Ich erlaube es mir,
meine Kraft zu
leben.*

*Ich erlaube es mir
ich selbst zu sein.*

Reflexion zur Selbsterlaubnis

Welche Grenzen hast du bis heute nicht überwunden? Wo wolltest du gerne alles anders machen, aber es ist dir bis jetzt nicht oder nur teilweise gelungen?

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du dir mehr erlauben würdest - im Business und Privat?

Was möchtest du erschaffen?

Nachdem du dir die Erlaubnis gegeben hast, ist hier Raum für all die Gefühle, nach denen du dich sehnst bzw. die du noch erfahren möchtest:

Deine Vision:

Deine smarten Ziele

Ziele führen dich auf deinem Weg. Ziele sollen **smart** sein dh spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Mit Hilfe der Intention gewährst du die Attraktivität deines Zieles. Öffne bewusst dafür dein Herz, um nicht Ziele aufgrund von Status, Ansehen oder Prestige zu setzen, sondern weil du es wirklich für DICH SELBST willst. Die Macht der Intention wirkt auf Herzebene. Atme bewusst in dein Herz und horche. *(Eine Meditation zum Herzenswunsch, der dich unterstützt deine wahren Ziele zu definieren, findest du auch am youtube Kanal von yogame)*



*Self-Leadership female
edition ist meine
Liebeserklärung an dich.
So wird der Himmel auf
Erden möglich.*

*Does anybody know what we are living for – weiß
irgendjemand wofür wir leben? Für die Hoffnung
auf himmlische Zustände für jedermann.*

So singt Freddy Mercury im Song „Heaven For Everyone“



Den eigenen Weg bedingungslos gehen

Der dritte Schritt

Unser Verstand hält uns oft zurück, weil er nur kennt, was wir schon kennen. Wir bauen also auf Erfahrungswerte auf, was gut ist, aber uns nicht über uns selbst hinauswachsen lässt. Wenn wir inspiriert sind und für unsere Träume gehen, bedeutet das, die eigenen Denkgrenzen zu überwinden und einfach Schritt für Schritt den individuellen Weg zu gehen. Beachte die 72-Stunden-Regel und setze erste Schritte in diesem Zeitfenster.

Affirmationen:
*Ich gehe meinen
eigenen Weg.*

*Ich will das, ich
kann das und ich
schaffe das.*

Raum für deine Erfahrungen

*Wie lautet nun die Intention für den
Higher-Self-Talk?*

Und jetzt?

Ganz egal, wo du gerade in deinem Leben stehst und wie viel du schon für dich gemacht hast, die Erfahrung, die du dir mit dem vorliegenden *Self-Leadership-Guide* geschenkt hast, ist besonders. Ein nächstes Level anzutreten, bedeutet neben **strukturellen Parametern**, die du in der Businesswelt ebenso wie im privaten Umfeld beachtest, eine **Portion Mut**.

Viele, die sich gerade in den letzten Jahren selbstständig gemacht haben, ein Coaching- Business aufgebaut haben oder mit ihren Ideen Unternehmen groß gemacht haben, stehen immer wieder vor all diesen Punkten, wenn auch unbewusst. **Je klarer ich mir selbst bin und in die Selbstführung komme, umso leichter wird es.** Ich bin seit 6 Jahren mit meiner (Online-)Marketing- & PR-Agentur erfolgreich selbstständig, wo ich auch sehr konservative Branchen zeige, wie sie Lebendigkeit in ihre Kommunikation bringen. Seit 2 Jahren bin ich zusätzlich als *Self-Leadership-Guide* im Coaching Business für Coaches, Mentoren und Menschen mit Ambitionen, die innere Führung (wieder-)zufinden sowie Unternehmer:innen mit außergewöhnlichen Ideen und Visionen unterwegs und habe über diverse Kanäle mehr als 100 Interview rund um dieses Thema geführt.

Was ich immer wieder beobachte ist, dass die **durchaus vorhandenen innovativen Ideen meist nicht kundenorientiert für das Tagesgeschäft übersetzt und integriert werden können.** Die Gründe: **Fehlendes Know-How, Ressourcen und last but not least das Vertrauen.** Wird Letzteres gestärkt, erhältst du *Self-Leadership Power* und die anderen Themen lösen sich meist von selbst.

Du möchtest nun endlich ins Tun kommen? Du möchtest das nächste Level deiner persönlichen und unternehmerischen Entwicklung betreten, deinen Umsatz steigern und jene dynamischen Prozesse integrieren, die dir langfristig den Rücken freihalten und dir die Freiheit schenken, mehr von dem zu tun, was du liebst?



Mein Geschenk für dich:

Dieser Guide kann der Einstieg sein, dein Leben vollständig zu verändern, wenn du bereit bist. Durch eine Begleitung mit mir hast du jetzt noch exklusiv die Möglichkeit schnell in das Leben deiner Träume einzutauchen und deine neue Realität zu manifestieren. Die Plätze sind begrenzt. ENJOY.

Nutze die Begleitung durch mich und mein Team, wenn du:

- die richtigen Entscheidungen treffen möchtest
- mit der Back-to-Blueprint-Methode deine Sehnsüchte manifestieren
- dich und/oder dein Business auf das nächste Level bringen möchtest
- durch *Self*-Leadership deine weibliche Power entfalten möchtest
- dich zu einer Leaderin transformieren möchtest, der auch du folgen würdest
- mit Hilfe einer erprobten dynamischen Struktur rasch in die Umsetzung kommen möchtest

Du kannst das kostenlose Analysegespräch direkt unter diesem Link buchen: https://www.mmpr-sattler.at/kalender_analysegesprach/

Hier die Kontaktdaten für dich:

Martina Sattler, MA, Bakk.

E-Mail: jetzt@martinasattler.com

Telegram/Whatsapp: +43 664 4076948