

Sei du selbst die Kaiserin[👑] in deinem inneren Reich!

KLAR. GELASSEN. SELBSTBESTIMMT



Mit diesem Selbstcoaching Tool bekommst
du Klarheit darüber, womit du deine Zeit verbringst,
UND du schaffst dir neue Freiräume!

Los geht's mit der befreienden Übung!

Es ist ein Prozess in 4 Schritten.

In **Schritt 1+2** wirst du dir darüber klar werden, wofür du wieviel Zeit aufwendest.

Im **dritten Schritt** wirst du dann herausfinden, was du wie ändern kannst.

Erst Klarheit, dann Veränderung.

Das hier ist deine Chance für dich, deine Tätigkeiten neu zu bewerten.

Gleichzeitig schaust du, wohin du deine Aufmerksamkeit wirklich lenken willst.

Das sind deine 4 Schritte hin zu mehr Freiraum in deinem Leben:

1. Du machst dir bewusst, was du in deinem Daily Business tust.
Du wählst für jede Tätigkeiten eine für dich passende Farbe.
2. Du gestaltest deine 24 h Zeit-Torte.
3. Du machst verborgene **FREIRÄUME** sichtbar.

Dann ist dir ganz klar, womit du deine Zeit wirklich verbringst
UND wo die Freiräume verborgen liegen.

Sei dir gewiss, es lassen sich Freiräume finden!

Von dir braucht es nur ein wenig Bereitschaft, an ein paar Schrauben zu drehen!
Wenn du da und dort bereit bist, die Perspektive zu wechseln, sieht die Welt gleich ganz anders aus.

Keine Sorge, meist muss das nichts Großes sein. Der weibliche Weg erlaubt Veränderung in kleinen Schritten.

Wenn in dir eine Stimme sagt „ja aber“, dann höre ihr einfach nicht zu 😊.
Gehe ganz entspannt und neugierig in die Übung ein.

Du musst du nämlich gar nix.

Und alles darf in deinem Tempo geschehen.

So, jetzt geht's aber wirklich los ...

2. Deine 24-Stunden-Torte 😊

Stelle dir nun vor, du teilst deine 24 Stunden (die ganze Torte) in unterschiedlich große Stücke. Jede oben aufgezählte Tätigkeit stellt ein Tortenstück dar.

Gehe alle Tätigkeiten durch, die du in **Teil 1** notiert hast.

Je mehr Zeit du für eine Tätigkeit aufwendest, umso größer ist das Stück.

Um die Torte aufzuteilen, nutze **die Farben**, die du im Teil 1 den verschiedenen Tätigkeiten zugeordnet hast.

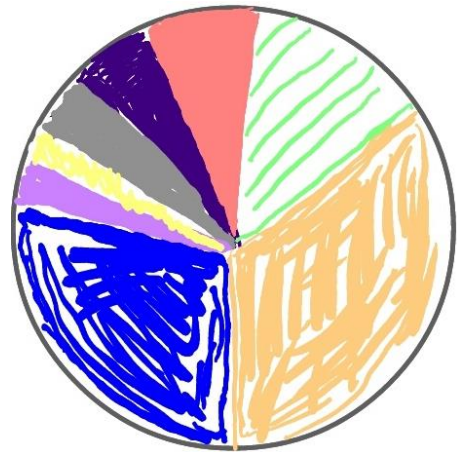
Hier ein Beispiel:

Schlafen | hellorange | 9 Stunden

Business/ Job | blau | 6 Stunden

Yoga | violett | 15 Minuten

Kinder zum Musikunterricht bringen | grau | 2 Stunden
usw.



ACHTUNG!

Je genauer du bist, umso mehr Aussagekraft hat diese Übung.

Ich empfehle dir, dass du erst eine Zeittorte für deinen gesamten Tag machst.

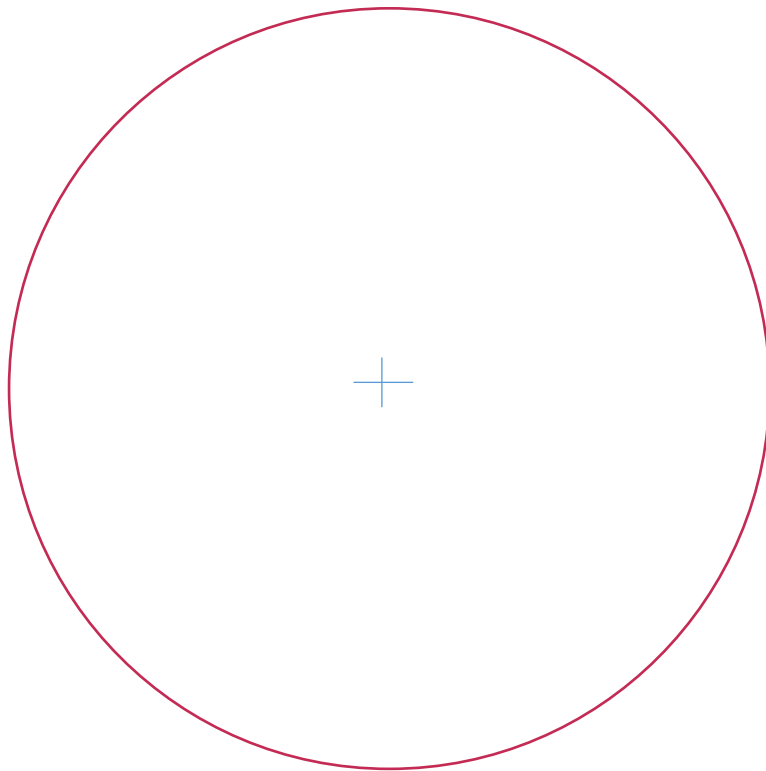
Dann kannst du dir die unterschiedlichen Bereiche genauer ansehen.

Bei manchen ist das sicherlich sinnvoll. Beispielsweise kannst du dir die Tätigkeiten des Bereichs Job/Business noch extra unter die Lupe nehmen.

Auf der nächsten Seite findest du nun deine persönliche Zeittorte. Ich bin schon gespannt, was dir die Grafik aufzeigen wird 😊.

Viel Freude beim sichtbar machen!

Hier ist DEINE Zeit-Torte.



3. Yeah, jetzt spürst du deine Freiräume auf!!!

Sieh dir jetzt deine Tortenstücke an.

Atme tief ein und aus, tief in deinen Bauch hinein.
Und jetzt lass alle verbrauchte Luft aus dir hinaus strömen.

Wirf noch einmal einen Blick auf deine Tortenstücke.

Nun wähle ganz intuitiv einen Bereich aus.
In welchem Bereich kannst du am EINFACHSTEN etwas ändern?

Den wählst du aus, um ihn genauer zu betrachten.

Es gibt Freiräume, das ist sicher.

Aber weil wir unglaublich viel automatisiert erledigen, fallen sie uns einfach nicht auf.
Automatismen sind super UND führen gleichzeitig dazu, dass wir Muster entwickeln.
Diese dürfen immer wieder hinterfragt werden.

*Mein TIPP: Stelle dir vor, du betrachtest den Bereich, in dem du etwas ändern möchtest,
als ob er jener deiner Freundin wäre und nicht deiner.*

So bekommst du eine entspannte Distanz 😊.

Mache ein Brainstorming.

Schreib nun ALLE Ideen auf, die dafür sorgen, dass DU mehr Freiraum bekommst.

In diesem Brainstorming darf alles einfließen, ungehemmt und kreativ.

Hier ein paar Beispiele zur Inspiration:

- Ich nehme mir den Freiraum und sage auf eine Bitte von jemandem „nein“.
Freundlich und bestimmt.
- Ich nehme mir den Freiraum, meinen Kindern beizubringen,
ihre Socken selbst in die Wäsche zu bringen.
- Ich nehme mir den Freiraum, mir Essen beim Lieferservice zu bestellen
(auch, wenn es nicht so super gesund ist, wie ich es gerne hätte).
- Ich nehme mir den Freiraum, am Sonntag bis am Abend im Pyjama zu bleiben.

Wie es eben für Brainstormings gilt, deine Ideen dürfen so sein:

<i>komisch</i>	<i>unmöglich</i>	<i>übermütig</i>	<i>lustig</i>
<i>absurd</i>	<i>laut</i>	<i>frech</i>	<i>liebevoll</i>
<i>abstrus</i>	<i>verrückt</i>	<i>abwegig</i>	<i>langsam</i>

Suuper! Du hast deine geniale Liste erstellt!

Hänge sie dir an einem Ort auf, an dem du im Alltag ganz oft vorbei kommst - vielleicht sogar auf dem WC 😊.

So gehst du sicher, dass du deine Freiräume im Gedächtnis behältst!

Wie viel Freiraum hat sich dir eröffnet?

War es schwierig? Oder ganz leicht?

Oder etwas dazwischen?

Wenn es beim ersten Mal etwas holpriger dahin ging, dann gönne dir diese Übung ruhig ein zweites Mal. Mit der Zeit wird es immer einfacher - auch Freiräume entdecken, will geübt sein 😊.

Ich freue mich sehr, wenn du mir über deine Erfahrung mit dieser Übung berichtest!

Schreibe mir gerne eine Mail!

Vielleicht hast du im Zuge der Übung bemerkt, dass du gerne mehr Unterstützung möchtest?

Dann melde dich gerne für ein 20 minütiges, kostenloses Orientierungs-Coaching!

[Klick hier und buche deinen Termin!](#)

Die Zeitfenster dafür sind jeweils MO 11:00-13:30, DI 9:13:30 u. MI 11:00-13:00.

Wenn keiner der Termine für dich passt, dann schreib mir eine Mail mit deinem Wunschtermin: martina@frauenstaerken.net

Herzlichen Gruß



Martina und was sie antreibt Frauen zu stärken

Für mich ist es ganz klar: die weiblichen Werte erfahren zu wenig Wertschätzung auf dieser Welt!



So, wie auch ich vor einigen Jahren nicht wusste, was die weibliche Kraft bedeutet, geht es vielen Frauen. Es dominiert die Vorstellung einer männlichen Kraft – diese ist eine ganz andere als die weibliche und doch ist sie uns mehr vertraut.

Dem Doktrin des männlichen Prinzips folgt die Politik und die Wirtschaft.

Frauen haben weltweit deutlich weniger Chancen, um ihr Leben nach den Werten Gerechtigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung zu gestalten.

Meine berufliche Vision ist es, Frauen zu helfen, ihr privates und berufliches Leben nach diesen Werten zu leben – verbunden mit ihrer weiblichen Kraft.

Unsere Weiblichkeit zu ehren und Wert zu schätzen, ist die Basis dafür, unser gesamtes Potenzial zu entfalten und für unsere Visionen zu gehen.

Ich bin davon überzeugt, dass es diese weibliche Kraft braucht, um die nötigen Schritte in eine neue, friedliche Zeit zu gehen.

Weg vom Dogma des schneller, höher, weiter Prinzips hin zu mehr Gerechtigkeit, Freiheit und Selbstbestimmung - zum Wohle der Gesellschaft und zum Wohle aller Frauen und Männer.

Lerne mich noch besser kennen!

[Hier kommst du auf meine ÜBER MICH Seite. Dort kannst du mich auch hören - im Interview mit einer lieben Coaching Kollegin aus der Schweiz.](#)

Herzlichst



Feminin Coaching

Hier stelle ich dir ein paar meiner Angebote vor:

[Feminin Coaching - Für Frauen im beruflichen Wandel \(klick für weitere Infos\)](#)

Für Frauen, die in ihrem beruflichen Sein nicht (mehr) zufrieden sind.

Wolltest du immer schon etwas bewegen und mit deiner Arbeit Sinn stiften? Fragst du dich immer öfter, ob es dein gut bezahlter Job *es wirklich wert ist, dich so zu verbiegen?*

- Wenn du immer öfter erkennst, dass dein Job dich nicht mehr zufrieden macht.
- Wenn du dich immer wieder gleichzeitig unter- und überfordert fühlst.
- Wenn du immer mehr erkennst, dass du an dieser Stelle dein Potential nicht entfalten kannst.

[Feminin Coaching - Teamwork mit mir Selbst \(klick für weitere Infos\)](#)

Dein inneres Team zu kennen, ist die beste Voraussetzung, deine Lebensentscheidungen mit großer Klarheit zu treffen.

- Wenn du das Gefühl, mehrere Seelen wohnen in deiner Brust, zur Genüge kennst.
- Wenn schon länger eine Entscheidung ansteht - im Beruf oder auch privat.
- Wenn schon längst ein klares NEIN fällig wäre - oder auch ein JA.
- Wenn deine inneren Stimmen einmal ja sagen und einmal nein.
- Alles Abwägen von den Fürs und Wider keine Klarheit bringt.

[Feminin Coaching – Impulsminuten \(klick für weitere Infos\)](#)

Eine ganze Coaching Session brauchst du nicht. Trotzdem: Du wünschst dir einen Impuls, der dich JETZT weiter bringt.

- Wenn du in einer Situation bist, wo nichts weiter geht.
- Wenn in dir Fragen über Fragen sind.
- Wenn es sich so anfühlt, als ob du ein Brett vorm Kopf hast.

Du bekommst einen Mix aus Coaching und Mentoring:

Ich stelle dir meine gesamte Lebenserfahrung zur Verfügung.

Sie ist groß, besonders in den Bereichen als Unternehmerin, Trainerin, Freundin, Mutter, Partnerin, Seminarleiterin, Psychologische Beraterin, Weiblichkeitsforscherin.

Wenn du dich angesprochen fühlst, dann melde dich gerne für ein kostenloses Orientierungs-Coaching per Telefon oder Zoom.

[Klick gleich hier und du kommst zum Online-Buchungskalender.](#)

Erwecke die Kaiserin in dir - Seminarreihe

Gemeinsam mit meiner Partnerin Lis Kundegraber, Shiatsu- u. Cranio-Praktikerin, habe ich die Seminarreihe „Erwecke die Kaiserin in dir“ ins Leben gerufen.

[Hier findest du den Überblick über alle Seminare!](#)

Inspiriert hat uns das legendäre Buch „Der Weg der Kaiserin“

*„Frauen, die ihrer inneren Kaiserin Raum geben,
sind stark und großzügig, offen und doch geheimnisvoll:*

*Sie kennen die inneren Quellen ihrer Kraft,
die ihnen Macht über sich und andere verleihen.“*

Zitat aus dem Buch

Die Seminare sind für Frauen, die tief in sich spüren, dass das Leben MEHR bietet als Mittelmäßigkeit.

Sei du selbst die Kaiserin in deinem inneren Reich!

Ich freu mich sehr, wenn ich dich da oder dort persönlich kennen lerne.

Herzlichen Gruß



P.S.: Kennst du eine andere Frau, für die FRAUENSTÄRKEN auch eine Unterstützung sein kann? Dann lasse sie von meinen Angeboten wisse!

P.P.S: Vernetzte dich gerne mit mir auf

[Facebook](#)

[Facebook-Gruppe „Erwecke die Kaiserin in dir“](#)

[Instagram](#)