

KOSTENLOSES  
**WORKBOOK**

**ERFOLGS-  
GEHEIMNISSE  
FÜR FRAUEN  
IM JOB**



# Stell dir vor...



**Du kennst Deine Stärken und Potentiale**



**Du glaubst an Dich**



**Du kannst mit Deinen Stärken selbstbewusst auftreten**



**Du bist sichtbar und beruflich erfolgreich**

...dann freue dich jetzt auf dieses Workbook -  
mein kostenloses Geschenk an dich!

Nimm dir bitte ausreichend Zeit,  
um dieses Workbook zu bearbeiten,  
denn Veränderungen brauchen Zeit.

# Vorwort

Es freut mich, dass du mein Workbook erhalten hast und von meinem Wissen profitieren kannst.

Damit möchte ich gerne meine langjährige Erfahrung als Führungskraft mit dir teilen. In meiner beruflichen Laufbahn habe ich persönlich eine erfolgreiche Karriere gemacht und dabei wertvolle Erkenntnisse gesammelt.

Als Frau in einer Führungsposition bin ich immer wieder auf Herausforderungen und Hindernisse gestoßen, die uns Frauen im beruflichen Umfeld begegnen können.

Dennoch habe ich gelernt, diese Schwierigkeiten als Möglichkeiten zu betrachten und mich dadurch nicht entmutigen zu lassen. Mein Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, deine eigenen Ziele zu erreichen und deinen beruflichen Erfolg zu steigern.

Als Business Coachin habe ich mich darauf spezialisiert, Frauen auf ihrem beruflichen Weg zu begleiten und ihnen zu mehr Erfolg im Job zu verhelfen.

Ich möchte dich ermutigen, deine Stärken zu erkennen und selbstbewusst einzusetzen.

In diesem Workbook findest du praktische Übungen, Checklisten und nützliche Tipps für deinen Praxisalltag, die dir dabei helfen sollen, deine beruflichen Ziele zu erreichen.



*Deine*

*Daniela*

**Daniela Jentsch**

Karrierefrau &  
Business Coachin

# Übersicht

## **INHALTE DIESES WORKBOOKS**

- 01 SICHTBARKEIT VON FRAUEN
- 02 BEWUSSTSEIN SCHAFFEN
- 03 STÄRKEN MANIFESTIEREN
- 04 SCHLUSS MIT  
BESCHEIDENHEIT
- 05 PRAXISTIPPS FÜR  
DEN ALLTAG

# 1

## SICHTBARKEIT VON FRAUEN

Es kommt nur  
diejenige Person  
zum Zug, die es  
schafft, die  
Vorgesetzte bzw.  
den Vorgesetzten  
von ihren  
Fähigkeiten und  
ihrer Kompetenz zu  
überzeugen.

*noch Fragen?*



## **Klappern gehört zum Handwerk!**

Männer haben oft die Fähigkeit, lauter "Hier" zu rufen und sich effektiver in Szene zu setzen. Sie sind häufig selbstbewusster darin, ihre Vorzüge ins rechte Licht zu rücken. Männer, die von ihren Stärken überzeugt sind und diese auch nach außen kommunizieren, haben oft bessere Chancen, in ihrer Karriere voranzukommen. Sie können ihre Kompetenzen und Erfahrungen selbstbewusst präsentieren. Dies verhilft Ihnen zu mehr Vertrauen und Respekt im Team und bei Vorgesetzten.

Die Schaffung von Macht, Erfolg und Karrieren hängt eng mit der Sichtbarkeit zusammen.



## **Falsche Bescheidenheit ablegen!**

Oft stellen qualifizierte und gut ausgebildete Frauen ihr Licht unter den Scheffel und zweifeln häufiger an sich selbst.

Menschen, die jedoch kontinuierlich bescheiden im Hintergrund agieren, werden oft als nicht ausreichend engagiert angesehen, sind leicht austauschbar oder sogar überflüssig.

Frauen, die sich bescheiden im Hintergrund halten, wird man schnell übersehen. Die eigenen Leistungen werden nicht ausreichend wahrgenommen und man wird als Frau seltener bei Beförderungen oder Gehaltserhöhungen berücksichtigt.



## **Sichtbarkeit im Job ist wichtig!**

Wenn du sichtbar bist, haben deine Vorgesetzten und dein Team die Möglichkeit, deine Leistungen und Beiträge zur Arbeit wahrzunehmen. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du für deine Arbeit anerkannt und belohnt wirst.

Du hast größere Chancen, für Beförderungen und interessante Projekte in Betracht gezogen zu werden. Sichtbarkeit kann dir helfen, deine Karriere voranzutreiben und neue berufliche Möglichkeiten zu entdecken.



Wenn du sichtbar bist, hast du die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Beziehungen zu KollegInnen und Führungskräften aufzubauen. Diese Netzwerke können dir helfen, in deinem beruflichen Umfeld erfolgreich zu sein und Unterstützung zu finden, wenn es nötig ist.

Wenn du sichtbar bist, kannst du zudem besser Meinungen und Ideen einbringen und damit Einfluss auf wichtige Entscheidungsprozesse einnehmen. Dadurch kannst du aktiv an der Gestaltung deiner Arbeit und des Unternehmens mitwirken.

*Lass uns starten:  
mach dich sichtbar!*

2

## BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Um daran glauben zu können, seine Talente und Stärken weiter zu entwickeln und zum Ausdruck bringen zu können, muss man sie kennen.

*noch Fragen?*

## Kennst Du das?

- Ich halte mich lieber im Hintergrund - das wirkt nicht so großkotzig.
- Ich stapel lieber tief - das kommt in der Gruppe sicher besser an.
- Von mir wird Bescheidenheit erwartet - ich bin ja schließlich eine Frau.
- Ich sage lieber nicht laut meine Meinung, dann ecke ich nicht an.

Diese Sätze kenne ich auch zu gut aus meinem damaligen beruflichen Alltag. Und es ist so schade, dass wir und nach wie vor zurückhalten und nicht zeigen, welches Potential in uns Frauen steckt.

Hierfür ist es wichtig, dass du lernst, selbstbewusst über deine Erfolge zu sprechen und deine Arbeit sichtbar zu machen.

Dafür ist es im ersten Schritt wichtig, dass du deine eigenen Talente kennst und dir deine Stärken bewusst machst.

Erst dann kannst du an deine Power glauben, sie weiterentwickeln und sie zum Ausdruck bringen.

“

Lass uns also daran arbeiten, deine Stärken und Potentiale zu erkennen und diese bewusst zu machen.

Mach Dir gerne eine schöne Tasse Tee, mach es dir gemütlich und nimm dir ausreichend Zeit und Ruhe zur Beantwortung der Fragen auf den folgenden Seiten.

”



*Was macht mich einzigartig?*



*Worin bin ich besonders gut?*



*Was kann ich fachlich, aber auch im  
Umgang mit anderen gut?*



*Welche Erfahrungen haben  
mich geprägt?*



*Welche Ideen, Impulse, Erfolgsprojekte, Schachzüge  
gehen auf mein Konto?*



*Welche Erfolge habe ich erzielt?*



3

## STÄRKEN MANIFESTIEREN

Manifestiere deine Stärken und Potentiale in deinem Leben. Was anfangs in deinen Gedanken beginnt, nimmt immer mehr Raum in deinem Leben ein.

Glaub an dich und deine Stärken.

*noch Fragen?*



Stärken und Potentiale im Leben zu manifestieren, beginnt bei deinen Gedanken. Ziel der Manifestation ist es, dass diese Gedanken immer mehr Raum in deinem Leben einnehmen und du sie schließlich in die Tat umsetzen kannst und ausstrahlst.

Sicher kennst du die Strategie bei Ängsten, zum Beispiel der Angst vor Gruppen etwas präsentieren zu müssen. Wenn du deine Ängste und Sorgen ständig gedanklich fütterst, werden sie sich in deinem Leben manifestieren und dich in die Richtung ziehen, die du eigentlich vermeiden wolltest, bis sie dich sogar lähmen und negative Konsequenzen haben können.



Frauen, die ihre Stärken und Talente im Leben manifestieren:

- ... können ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- ...können ihre berufliche Entwicklung vorantreiben
- ...können auf ein Ziel hinarbeiten
- ... können sich zufriedener fühlen
- ... entwickeln ein Gefühl des Flow im Job
- ... können Aufgaben effektiver und effizienter erledigen.

Stärken im Leben zu manifestieren bedeutet, eigenen Fähigkeiten und Talente bewusst einzusetzen und zu entfalten, um ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben zu führen. Stärken sind dein Schlüssel zu Erfolg und Leistung.



# Methode 1: Visualisierung

- Erstelle ein Stärken - Board zum Thema "Was sind meine beruflichen Stärken"
- Nutze hierfür Text, Fotos, Zitate oder Zeichnungen und führe alles als Collage zusammen
- Hänge dein Stärken- Board irgendwo auf, wo du regelmäßig darauf schaust. Es eignen sich auch eine Pinnwand, ein Holzbrett, Türen oder dein Badezimmerspiegel, den du jeden morgen besuchst.

A close-up photograph of a spiral-bound notebook with a black metal spiral binding on the left. The notebook is open to a page with a white, textured paper. On the right side of the page, there is a faint, hand-drawn sketch of a flower or plant in brown ink. The background is a soft, out-of-focus light color.

## Methode 2: Wieder- holungen

- Schreibe eine deiner Stärken auf ein Blatt Papier
- Schaue für 30 Tage lang jeden morgen auf dein Blatt Papier und lies dir den Satz laut vor
- 30 Wiederholungen festigen deine Gedanken
- Beginne nach 30 Tagen mit der nächsten Stärke



# Methode 3: Power- Walking

- Schreibe 2 deiner Stärken groß und gut sichtbar auf jeweils ein Blatt Papier und lege sie auf den Boden
- Wähle ein Lied aus, dass für dich Stärke & Kraft ausdrückt
- Starte das Lied so laut wie du möchtest
- Konzentriere dich nun auf deine Stärken, die du aufgeschrieben hast und beginne dich im Raum zu bewegen
- Überprüfe deine Haltung und Bewegung: stehst du so da, wie jemand, der deine Stärken hat? Aufrecht? mit erhobenen Schultern? Kraftvoll? Erfolgreich?
- Lass dich mitreißen von deinen Stärken und gib dich ganz in deine Kraft hinein.

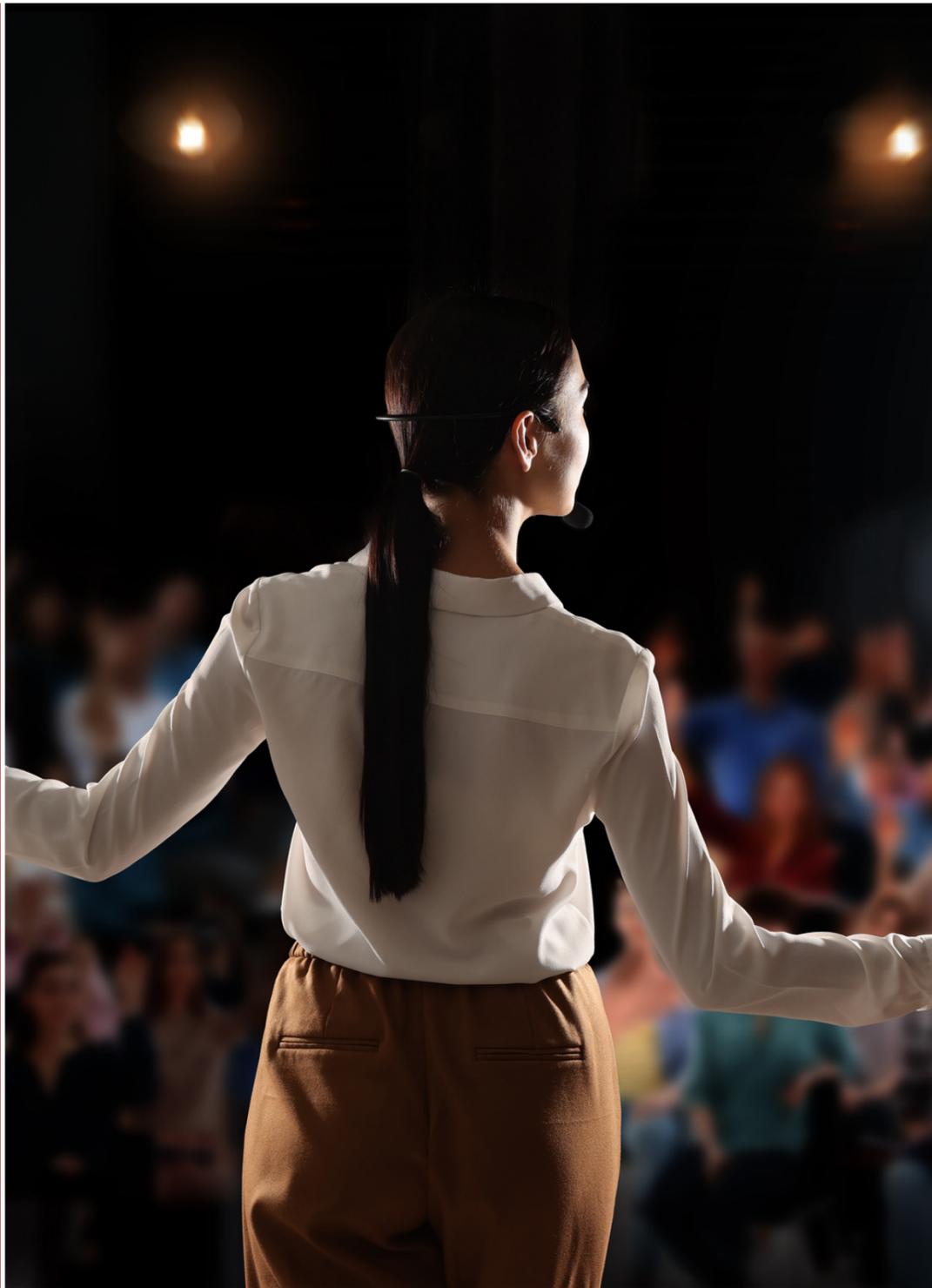
**Wenn wir dich jetzt nur sehen könnten! Wir würden uns so mit dir freuen, wenn deine Power uns mitreißt!**

# 4

## SCHLUSS MIT BESCHEIDENHEIT

Im beruflichen Umfeld hat Bescheidenheit keinen Platz. Zurückhaltendes Verhalten führt selten zum Erfolg. Falsche Bescheidenheit wird als eine der 10 Hauptursachen für Karrierehindernisse angesehen.

*noch Fragen?*



Bescheidenheit wird im Leben als eine geschätzte Charaktereigenschaft angesehen, während Angeber und Selbstdarsteller nicht gut ankommen. Bescheidene Menschen gelten als sympathisch und rücksichtsvoll.

ABER im Job kann Bescheidenheit ein Hindernis sein, da sich Konkurrenten oft durchsetzen, die es schaffen ihre Bescheidenheit abzulegen.

Dies zu schaffen und selbstbewusst aufzutreten kann eine große Herausforderung sein. Doch es gibt einige Praxistipps, die dir dabei helfen können, dieses Ziel zu erreichen.



Der wichtigste Faktor für eine erfolgreiche Karriere ist es, deine Stärken und deine Leistungen nicht nur bescheiden zu erbringen, sondern darüber zu sprechen.

Selbst wenn Bescheidenheit positiv wirkt, wird deine Leistungen ohne jegliche Auswirkungen verpuffen, wenn niemand davon erfährt. Es ist daher ratsam, der bekannten Redewendung zu folgen: "Tue Gutes und rede darüber!"

Nur so kann deine gute Leistung einen wirklichen Vorteil für deine Karriere bringen. Die Chefin oder der Chef soll mit deinem Namen gute Leistungen und Stärke assoziieren.



Wenn Du die zündende Idee zum Erfolg hattest, darfst du stolz darauf hinweisen. Und wenn du einen wichtigen Auftrag gewonnen hast, solltest du sicherstellen, dass der Arbeitgeber weiß, dass du dafür verantwortlich bist. Es ist kein stumpfes Prahlen, sondern wichtiges Selbstmarketing für deinen Erfolg.

*Tue Gutes und sprich  
darüber! Kommuniziere Deine  
beruflichen Erfolge und Stärken!*

5

## PRAXISTIPPS FÜR DEN ALLTAG

Sichtbarkeit im Job -  
und damit  
verbunden Erfolg -  
ist abhängig davon,  
wie präsent man ist  
und wie man seine  
Persönlichkeit  
ganzheitlich  
inszeniert.

*noch Fragen?*

# DEINE CHECKLISTE

FÜR MEHR SICHTBARKEIT &  
BERUFLICHEN ERFOLG

Zum Abschluss bekommst Du von mir praktische Tipps für deinen Berufsalltag.

Um mehr Sichtbarkeit und damit beruflichen Erfolg zu erzielen, ist es wichtig, sich authentisch und professionell zu präsentieren.

Hierbei geht es um die Verbindung von Körpersprache und Ausstrahlung, um die gelebte Identität und die Art und Weise wie man spricht. Deine Stärken, deine Fähigkeiten und dein Wissen sollen präsent zur Schau gestellt werden.

Karrieren brauchen klare Worte und ein persönliches Format.



**mit fester Stimme und klaren Worten Klartext sprechen**



**kurze, klare Sätze wählen**

- festen Blickkontakt zum  
Gegenüber halten**
- direkt zum Punkt kommen**
- sich körperlich groß machen**
- ein glasklares „Ich will“ oder  
„Ich erwarte“**
- öfter von dir reden machen  
und auffallen**
- auf „weiche“ Formulierungen  
wie „Ich meine“ oder „Könnten  
wir nicht . . .“ verzichten**
- aufrecht sitzen oder stehen**
- klare und prägnante  
Forderungen stellen**
- nicht unterbrechen lassen und  
Durchsetzungsstärke beweisen**
- Aussagen und Forderungen  
begründen**
- den Konjunktiv vermeiden**

# Wie geht es jetzt weiter?

Spüre in Dich hinein. Du kannst sicher viele Tipps, und Tricks aus Workbook für dich umsetzen und Erfolg erzielen.

Wenn Dir aber deutlich geworden ist, dass Selbstzweifel, Unsicherheiten oder Ängste im Bezug auf deine Arbeit weiterhin präsent sind, dann verpasse nicht meine Angebote:

## **1:1 eCoaching:**

Hol dir in diesem Falle gerne professionelle Unterstützung im Rahmen eines Business Coachings.

Melde dich doch gerne bei mir, um deine beruflichen Herausforderungen zu lösen, mehr Klarheit zu erhalten und deine beruflichen Ziele zu erreichen.



# Meine Kontakt Daten



0152 52983363



info@danielajentsch.de



www.danielajentsch.de



@danielajentsch\_de



www.linkedin.com/in/  
danielajentschde