



It's a match!
12 starke Übungen
für ein starkes Jahr

teamact ○○○
change at work!

The image features a vibrant red background with a white diagonal line running from the top right towards the bottom left. Three light-colored wooden puzzle pieces are scattered across the scene: one is partially cut off by the top edge in the upper right, another is in the lower left, and a third is in the bottom center. The text is centered in the white area.

**„Das Ganze ist mehr als
die Summe seiner Teile.“**

– Aristoteles –

Liebe Kund*innen und teamact-Freund*innen,

zu Beginn des neuen Jahres möchten wir mit Ihnen unsere wirkungsvollen Affirmationen sowie die dazugehörigen Methoden und Fragen teilen.

Affirmationen sind positive, bekräftigende Aussagen, die genutzt werden, um das Selbstbewusstsein, die Einstellung oder das Verhalten zu stärken. In einem beruflichen Kontext können Affirmationen dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu fördern, die Motivation zu steigern und eine positive Arbeitsatmosphäre zu stärken.

Ein erfolgreiches Geschäftsjahr erfordert mehr als nur Fachkompetenz und Erfahrung – es geht auch darum, das Vertrauen in unsere eigenen Stärken, Talente und Überzeugungen zu fördern. Wir laden Sie ein, die Affirmationen zu entdecken, die Sie in den jeweiligen Momenten am meisten unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem persönlichen Weg!



und das teamact-Team



Jeder Schritt, den ich mache, bringt mich näher zu meinem Ziel.

Step-by-step-Methode

Die Step-by-step-Methode ist eine effektive Technik, um große Ziele in kleine, überschaubare Schritte zu unterteilen und sie so systematisch zu erreichen.





Welches Ziel möchte ich dieses Jahr oder dieses Quartal erreichen?

Woran merke ich, dass das Ziel erreicht ist?

Wie fühle ich mich, wenn das Ziel erreicht ist?

Ich kann mich auf mich verlassen.

Vertrau dir!

Diese Affirmation fördert das Selbstvertrauen und unterstützt dich dabei, vor großen Herausforderungen sicher und zuversichtlich zu bleiben.





Was ist mein Ziel?

In welcher Rolle agiere ich?

Welche meiner Stärken und Talente unterstützen mich?

Welche Menschen im Projekt glauben an mich und meine Stärken und Talente?

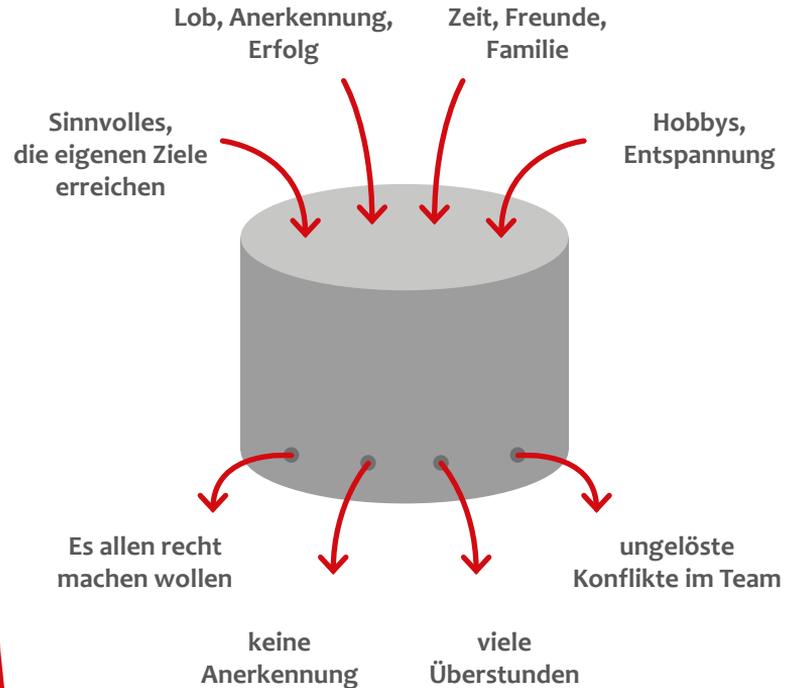
Wie habe ich mich in ähnlichen Situationen in der Vergangenheit verhalten? Was war erfolgreich?

Ich bin voller Energie.

Mein Energiefass

Die Idee des Energiefasses ist eine Darstellung dessen, was mir in meinem Leben Energie gibt und damit Energiequellen oder Ressourcen sind und was mich in meinem Leben Energie kostet und damit Energiefresser sind.

Sich über die eigenen Energiefresser und Energiequellen bewusst zu sein und immer wieder darauf zu achten, dass mein Energiefass gut gefüllt ist, ist ein grundlegendes Element der Selbstfürsorge.





Was sind meine Energiefresser?

Was sind meine Energiequellen?

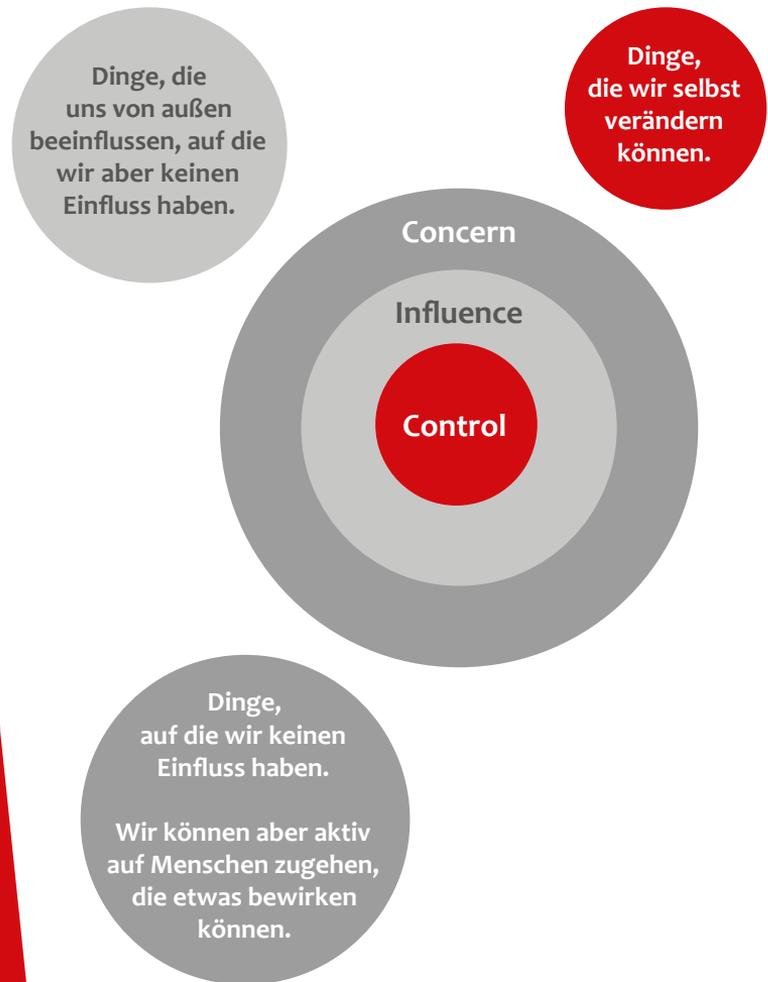
Wie kann ich meine Energiequellen im Alltag verankern?

Meine Energie folgt meinem Fokus.

Circle of Influence

Der Circle of Influence ist ein Konzept, das von Stephen Covey in seinem Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“ bekannt gemacht wurde. Es hilft, Energie und Aufmerksamkeit gezielt auf Dinge zu richten, die wir tatsächlich beeinflussen können.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, sich bewusst auf den Einflussbereich zu konzentrieren, da dies zu einer positiven Veränderung führen kann und oft langfristig sogar den eigenen Einflussbereich erweitert.





Welche Themen möchte ich aktiv stark und kompetent beeinflussen?

Bei welchen Themen bitte ich andere um Unterstützung?

Welche Themen lasse ich bewusst los?

Ich wirke als Persönlichkeit.

Das Eisbergmodell nach Sigmund Freud

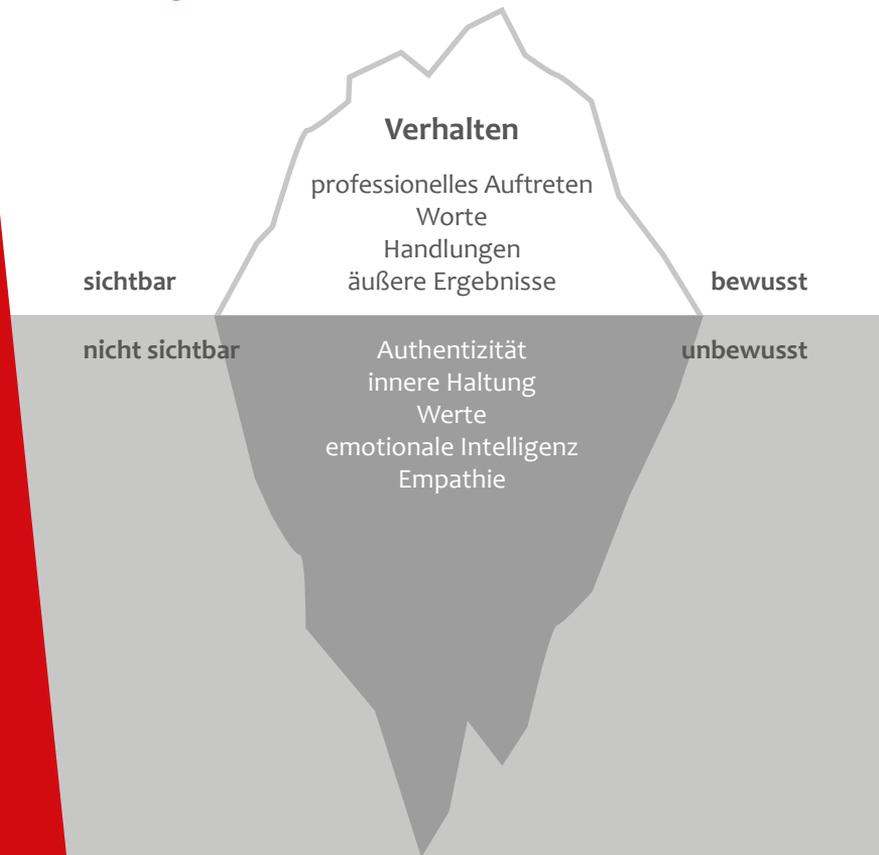
Das Eisbergmodell unterstützt dabei, die nicht sichtbaren Aspekte als Grundlage für die sichtbare Wirkung zu verstehen und bewusst einzusetzen.

Die Stärke der persönlichen Wirkung ergibt sich aus dem Zusammenspiel beider Ebenen.

Sichtbar: professionelles Auftreten, Worte, Handlungen, äußere Ergebnisse

Nicht sichtbar: Authentizität, innere Haltung, Werte, emotionale Intelligenz, Empathie

Nur die Spitze des
Eisbergs ist sichtbar!





Wie möchte ich wirken?

Welche Haltung prägt mein Verhalten?

Welche Werte leiten mich?

Was bedeutet für mich Authentizität?

Wie kommuniziere ich wirkungsvoll?

Ich spreche mit meiner Stimme für mein Thema.

Lippenflattern

Die Indifferenzlage ist unsere eigene, ganz persönliche Stimmlage, die zu uns gehört wie die Augenfarbe oder der Fingerabdruck.

Wenn wir in unserer Indifferenzlage sprechen, sind wir authentisch.

Eine gute Übung für die Indifferenzlage:
Zunächst ausatmen mit Lippenflattern – mit und ohne Ton. Dann bekannte Abfolgen entspannt sprechen, z. B. alle Wochentage, die Monate, bis 10 zählen etc.





Was ist mein Thema?

Aus welchem Grund ist mir das Thema so wichtig?

Wie kann ich meine Stimme und Sprache wirkungsvoll für mein Thema einsetzen?

Ich kommuniziere klar und wertschätzend.

Sag' es!

Diese Affirmation verbindet zwei wesentliche Aspekte einer erfolgreichen und harmonischen Kommunikation:

1. Klarheit in der Sache

Fokus auf den Sachverhalt als gemeinsame, inhaltliche Basis

2. Wertschätzung gegenüber den Menschen

Fokus auf Empathie und Respekt für eine starke Bindung

Gut gelingt dies mit dem Sag' es!-Modell mit Fokus auf Ich-Botschaften, die Perspektive des/der anderen sowie eine gemeinsame, tragfähige Lösung.

1

Sichtweise schildern!

(„Ich habe gehört, gesehen, wahrgenommen ...“)

2

Auswirkungen beschreiben!

(„Das bedeutet für mich ...“)

3

Gefühle benennen!

(„Ich fühle mich ...“)

4

Erfragen der Sichtweise des Anderen!

(„Wie siehst/erlebst du das?“)

5

Suchen nach Lösungen!

(„Wie können wir das gemeinsam lösen?“ oder „Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ...“)

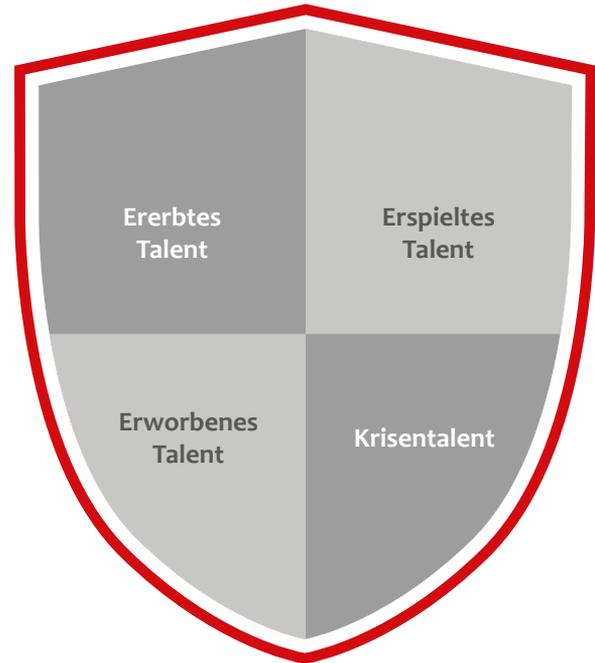
Ich bin mir meiner Talente bewusst und setze sie ein.

Talenteschild

Talente sind angeborene oder entwickelte Fähigkeiten, die es mir ermöglichen, bestimmte Dinge besonders gut zu tun.

Sie sind oft mit Leidenschaft, Kreativität oder besonderen Begabungen verbunden und können sich in verschiedenen Bereichen zeigen.

Mit der Übung „Talenteschild“ gelingt es mir, mehr Bewusstsein für meine Talente zu entwickeln und damit meinen Einsatz zu stärken.





Welches ererbte Talent habe ich?

Welches erspielte Talent habe ich?

Welches erworbene Talent habe ich?

Welches Krisentalent habe ich?

Ich bin dankbar für Liebe und Unterstützung.

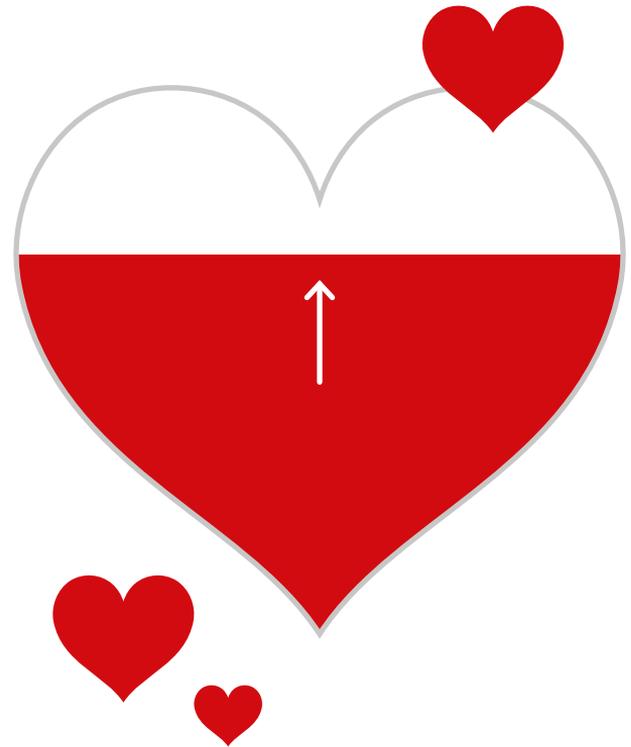
Liebestank auffüllen

Mit lieben Menschen aus unserem Familien- und Freundeskreis schaffen wir Erinnerungen, die unser Herz erfüllen.

Insgesamt fördert diese Affirmation ein Gefühl der Dankbarkeit und des Zusammenhalts.

Sie erinnert uns daran, wie wichtig es ist, die positiven Aspekte unserer Beziehungen zu schätzen und aktiv an der Schaffung schöner Erinnerungen zu arbeiten.

Indem wir diese Affirmation regelmäßig wiederholen, können wir unser Bewusstsein für die Liebe und Unterstützung in unserem Leben stärken und die familiären sowie freundschaftlichen Bindungen vertiefen.





Was bedeutet „Liebe und Unterstützung“ für mich?

Wie fühle ich mich, wenn ich an die Liebe meiner Familie/meiner Freund*innen denke?

Wie kann ich die Bindung zu meiner Familie/meinen Freund*innen weiter stärken?

Ich bin achtsam.

Der Achtsamkeitstrainingsprozess

Achtsamkeit ist ein Aufmerksamkeitszustand, bei dem wir uns dessen, was in uns und um uns herum geschieht, urteilsfrei gewahr werden. Achtsamkeit bringt uns in eine Haltung, in der wir akzeptieren, was ist.

Ein Nutzen von Achtsamkeit ist, dass wir durch den ständigen Zyklus des Beobachtens des Atems und der Wanderung der Gedanken die emotionale Selbstregulation trainieren. Dies führt u. a. zu einer Regulierung des zentralen Nervensystems. Wir werden ruhiger und gelassener, können uns besser konzentrieren und fokussieren.

Achtsamkeit folgt immer dem gleichen Prozess in vier Schritten. Schon 2–3 Minuten tägliche Achtsamkeitspraxis können sich positiv auf unsere Lebensqualität auswirken.



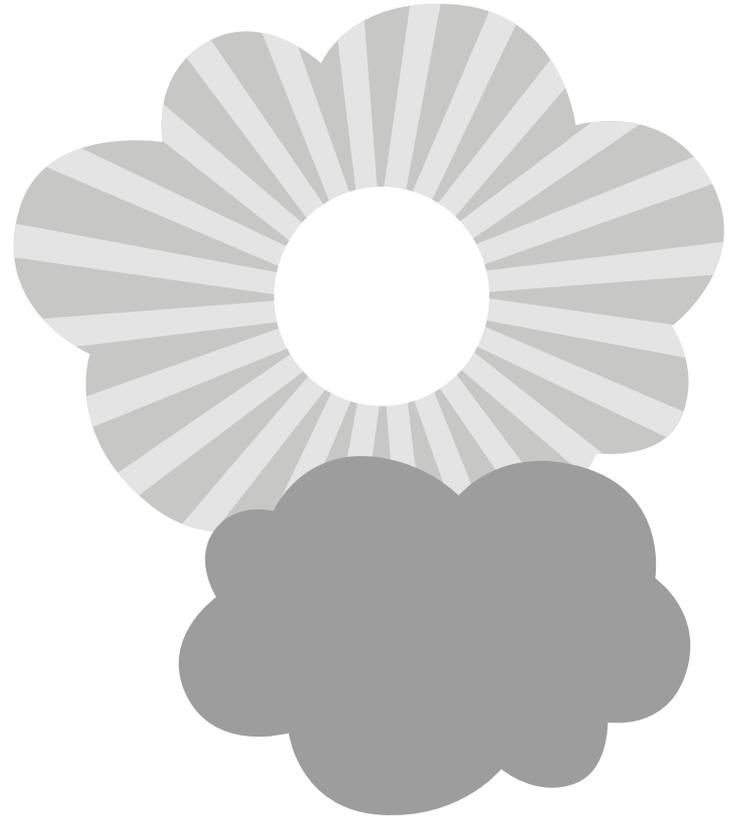
Ich entscheide mich, Positives stärker wahrzunehmen.

Änderung des Mindsets

Wenn ich bewusst eine positive Perspektive einnehme, aktiviere ich konstruktive Gefühle und stärke mein persönliches Wohlbefinden.

Dadurch fördere ich nicht nur Glück und Zufriedenheit, sondern lerne auch, in kleinen Dingen Erfüllung und Freude zu finden. Eine positive Haltung unterstützt mich, Resilienz aufzubauen und mein Potenzial optimal zu entfalten.

Dieses Mindset wirkt sich nicht nur auf meine Lebensqualität aus, sondern auch auf meine Arbeit – es fördert Motivation, Teamgeist und eine wertschätzende Zusammenarbeit.



Welche kleinen Dinge haben mich heute glücklich gemacht?

Was gibt mir gerade Energie und Zuversicht?

Worauf freue ich mich in naher Zukunft?

Ich bin dankbar.

Meine tägliche Dankbarkeitsroutine

Dankbarkeit hilft, das Gute im Leben zu sehen und mit diesem positiven Gefühl zu verbinden. Das fördert die innere Stärke.

Eine tägliche Routine für mehr Achtsamkeit, positive Energie und persönliches Wachstum – in nur einigen Minuten am Tag (ca. 5–8 Min.).

Mit bewusster Dankbarkeit in den Tag zu starten und am Abend auf den Tag zurückzublicken, ist ein weiteres Element der Selbstfürsorge und Selbststeuerung.

Stell dir vor, du startest entspannt und fokussiert in den Tag und blickst abends zufrieden auf das Erreichte zurück. Schritt für Schritt erschaffst du dir dieses Gefühl innerer Stärke.

Fragen für morgens

Wie bin ich heute Morgen aufgewacht?
Wie geht es mir gerade?
Worauf freue ich mich heute?
Was für Chancen hat dieser Tag?

Fragen für abends

Worüber habe ich mich heute gefreut?
Wofür bin ich dankbar?
Was wird mir gerade klar oder bewusst?
Was möchte ich loslassen?

teamact GmbH | Schwanenstraße 36 | 42697 Solingen
Geschäftsführende Gesellschafterin: Melanie Conrad
tel 02 12-24 43 79 94 | mobil 01 51-21 24 69 96
info@teamact.de | www.teamact.de