

MANDY MANN "WEIBLICH.STARK.FÜHRUNGSKRAFT"

YOUR
POWER-
BOOST
workbook

WWW.MANDYMANN.DE

INHALT

IDEE 1 - REFLEKTIERE ÜBER DEINE ERFOLGE

Erfolgsmomente identifizieren
Erfolgsfaktoren analysieren
Stärken identifizieren und weiterentwickeln
Reflexionsfragen für die Vertiefung

IDEE 2 - FEEDBACK NUTZEN

Das Feedback-Interview

IDEE 3 - STÄRKEN-TEST: EIN BLICK INS INNERE

Wer bist du wirklich?
Lebe deine Stärken bewusst
Vorgeschmack auf das Enneagramm

IDEE 4 - DREI BÜCHER, DIE DU LESEN SOLLTEST

Warum Biografien?
Wie Du Biografien effektiv nutzt

IDEE 5 - NETWORKING - DEINE STÄRKEN DURCH ANDERE

I D E E 1

Reflektiere über
deine Erfolge



Einleitung

In deiner Führungsrolle ist es wichtig, deine Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen. Eine bewährte Methode, um deine Stärken zu identifizieren, ist die Reflexion über deine bisherigen Erfolge. Indem du zurückblickst und deine beruflichen und persönlichen Erfolge analysierst, kannst du herausfinden, welche Fähigkeiten und Eigenschaften dich dorthin gebracht haben, wo du heute stehst. Diese Erkenntnisse sind der Schlüssel, um deine Führungsqualitäten weiter auszubauen und noch erfolgreicher zu werden.

Mandy Mann

www.mandymann.de
mandymann38@outlook.de

Übung: Die Erfolgsanalyse

Schritt 1: Erfolgsmomente identifizieren

- Nimm dir Zeit, um die letzten 3-5 Jahre deines beruflichen und persönlichen Lebens zu reflektieren.
- Schreibe mindestens 3 spezifische Erfolgsmomente auf, die für dich bedeutend waren. Dies können abgeschlossene Projekte, überwundene Herausforderungen oder persönliche Meilensteine sein.

Schritt 2: Für jeden Erfolgsmoment, den du aufgeschrieben hast, stelle dir die folgenden Fragen:

- Welche spezifischen Fähigkeiten habe ich eingesetzt, um diesen Erfolg zu erreichen?
- Welche Herausforderungen habe ich auf dem Weg überwunden und wie habe ich das geschafft?
- Welche Werte und Überzeugungen haben mich in diesem Moment geleitet?
- Wie habe ich durch diesen Erfolg zu meinem Team oder meiner Organisation beigetragen?
- Welche Rolle spielten meine Kommunikationsfähigkeiten und mein Führungsstil?

Übung: Die Erfolgsanalyse

Schritt 3: Stärken identifizieren und weiterentwickeln

- Analysiere deine Antworten und suche nach wiederkehrenden Fähigkeiten und Eigenschaften. Welche Muster erkennst du?
- Notiere dir deine Top 3 Stärken, die du aus dieser Reflexion ableiten kannst.
- Überlege, wie du diese Stärken in deiner aktuellen Führungsrolle gezielt einsetzen und weiterentwickeln kannst.

Schritt 4: Reflexionsfragen für die Vertiefung:

- **Dein Wert für das Team**
 - Woran erkennst du, dass dein Arbeitsstil einen positiven Einfluss auf dein Team hat?
 - Gibt es spezifische Rückmeldungen von Kollegen oder Vorgesetzten, die das bestätigen?
- **Deine besten Fähigkeiten / Wissen / Erfahrung**
 - Welche Aufgaben oder Projekte machen dir am meisten Freude und warum?
 - Wie kannst du diese Fähigkeiten noch intensiver in deinem Arbeitsalltag integrieren?

Übung: Die Erfolgsanalyse

Schritt 4: Reflexionsfragen für die Vertiefung:

- **Deine Mitwirkung in Herausforderungen**
 - Erinnere dich an eine herausfordernde Situation, die du erfolgreich gemeistert hast. Welche deiner Stärken waren dabei besonders hilfreich?
 - Wie könntest du diese Stärken in zukünftigen Herausforderungen gezielt einsetzen?

Zusammenfassung:

Diese Übung hilft dir, deine bisherigen Erfolge nicht nur zu feiern, sondern auch aktiv zu nutzen, um dein Führungspotenzial weiter auszubauen. Indem du dich auf deine Stärken fokussierst und gezielt daran arbeitest, wirst du noch effektiver und selbstbewusster in deiner Rolle als Führungskraft.



IDE E 2

Feedback nutzen

Übung: Das Interview

Feedback von vertrauenswürdigen Kollegen, Freunden oder Mentoren ist wie ein Schatz, den es zu heben gilt. Andere Menschen sehen oft Stärken in uns, die wir selbst übersehen. Dieses Feedback kann dir helfen, ein klareres Bild deiner Fähigkeiten zu bekommen und zu erkennen, wo du besonders glänzt.

Ziel - Entdecke Deine versteckten Stärken

Nutze diese Übung, um wertvolles, tiefgehendes Feedback von Menschen in deinem Umfeld zu sammeln. Dieses Feedback wird dir helfen, deine unbewussten Stärken zu erkennen und ein besseres Verständnis deiner Fähigkeiten zu entwickeln.

SCHRITT 1

Wähle die richtigen Personen aus:

- Erstelle eine Liste von 5-10 Personen, denen du vertraust und die dich gut kennen.
- Achte darauf, eine Mischung aus Kollegen, Freunden und Mentoren auszuwählen, um unterschiedliche Perspektiven zu erhalten.

Übung: Das Interview

SCHRITT 2

Bereite dich vor:

- Überlege dir, welche Bereiche oder Situationen dir besonders wichtig sind, und welche Art von Stärken du entdecken möchtest.
- Formuliere offene, tiefere Fragen, die nicht nur oberflächliche Antworten hervorrufen.

SCHRITT 3

Stelle die richtigen Fragen:

- "Welche drei Eigenschaften beschreiben mich am besten?"
- "An welchen Moment in meiner Karriere erinnerst du dich besonders? Was hat mich dabei ausgemacht?"
- "Gibt es etwas, das du an mir bewunderst, das ich vielleicht selbst nicht bemerke?"
- "Wie würdest du meine Fähigkeiten in herausfordernden Situationen beschreiben?"
- "Welcher Rat würdest du mir geben, um meine Stärken weiter auszubauen?"

Übung: Das Interview

SCHRITT 4

Sammle und reflektiere:

- Notiere die Antworten und suche nach gemeinsamen Themen und Mustern.
- Frage dich: Was überrascht mich? Welche Stärken habe ich unterschätzt? Wo habe ich das größte Potenzial?

SCHRITT 5

Integriere das Feedback:

- Verwende das Feedback, um deine Stärken in deinem beruflichen und persönlichen Leben bewusster zu nutzen.
- Setze dir konkrete Ziele, um diese Stärken weiter auszubauen und zu nutzen.

Tipp:

Mach dieses Feedback-Interview zu einem regelmäßigen Ritual, zum Beispiel einmal im Jahr. Auf diese Weise kannst du kontinuierlich an dir arbeiten und wachsen.

I D E E 3

Stärken-Test – Ein Blick ins Innere



Finde Deine Superkräfte

Manchmal ist es schwer, die eigenen Stärken klar zu erkennen. Hier kommen Stärkentests ins Spiel. Diese Tests bieten eine objektive Außensicht und können wertvolle Erkenntnisse darüber liefern, was dich einzigartig macht. Ein Klassiker ist der Gallup StrengthsFinder, aber ich möchte dir hier eine Übung vorstellen, die dich noch tiefer gehen lässt.

Wahres Selbst

Der Enneagramm-Test ist nicht nur ein Tool, um Stärken zu erkennen – er ist ein Wegweiser zu deinem inneren Kern. Er zeigt dir, welche Muster und Verhaltensweisen dich prägen und welche Stärken daraus erwachsen. Der Enneagramm-Test unterscheidet neun Persönlichkeitstypen, von denen jeder einzigartige Stärken und Potenziale mit sich bringt.





Übung: Dein persönlicher Stärken-Kompass

1

Reflexion – Wer bist du wirklich?

- Was fällt dir leicht, während andere sich abmühen?
- Wann fühlst du dich am lebendigsten und warum?
- Welche Aktivitäten geben dir Energie, statt sie zu rauben?
- Wenn du deine besten Freunde fragen würdest, was würde ihnen an dir als Erstes einfallen?
- Welcher der neun Enneagramm-Typen spricht dich spontan am meisten an? Warum?

Diese Fragen helfen dir, Muster in deinem Verhalten und Denken zu erkennen. Das Enneagramm zeigt dir dabei, welche Stärken du unbewusst lebst und welche du noch weiterentwickeln kannst.



Übung: Dein persönlicher Stärken-Kompass

2

Anwendung – Lebe deine Stärken bewusst

- Notiere dir drei deiner wichtigsten Stärken, die du im Enneagramm-Test und durch die Reflexion erkannt hast.
- Überlege dir konkrete Situationen in deinem Arbeitsalltag, in denen du diese Stärken bewusst einsetzen kannst.
- Setze dir als Ziel, diese Stärken in den nächsten Wochen verstärkt zu leben und beobachte, wie sich deine Wirkung verändert.

Die Erkenntnisse aus dem Enneagramm-Test gehen tief – sie lassen dich erkennen, warum du so handelst, wie du es tust. Diese Einsicht ermöglicht es dir, deine Stärken nicht nur zu erkennen, sondern sie auch gezielt einzusetzen. In meinem Coaching-Programm vertiefen wir diese Einsichten und arbeiten daran, deine Stärken zu einem integralen Bestandteil deines beruflichen und persönlichen Lebens zu machen.



IDE E 4

Biografien

Warum Biografien?



Eine der wirkungsvollsten Methoden, um Deine eigenen Stärken zu erkennen und zu fördern, ist das Lesen von Biografien inspirierender Frauen.

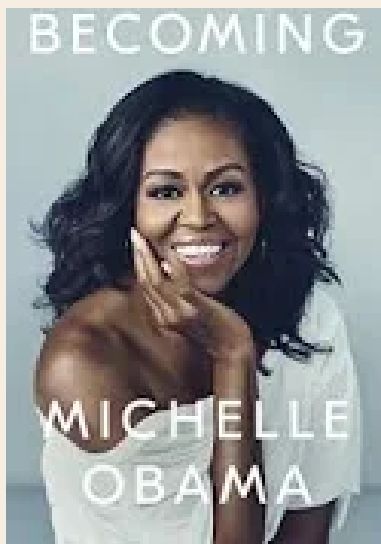
Diese Geschichten zeigen Dir, wie andere es geschafft haben, ihre Fähigkeiten zu entfalten und ihre Ziele zu erreichen. Sie bieten Dir nicht nur Einblicke in die Herausforderungen und Erfolge, sondern auch in die Denkweisen, die sie dorthin gebracht haben, wo sie heute sind.

Das Lesen von Biografien gibt Dir die Möglichkeit, von den Besten zu lernen. Du erfährst, wie sie mit Hindernissen umgegangen sind, welche Strategien sie angewendet haben und wie sie ihre Ziele trotz Widerständen verfolgt haben. Diese Geschichten wecken Emotionen, inspirieren Dich und motivieren Dich, Deine eigenen Potenziale zu erkennen und zu nutzen.

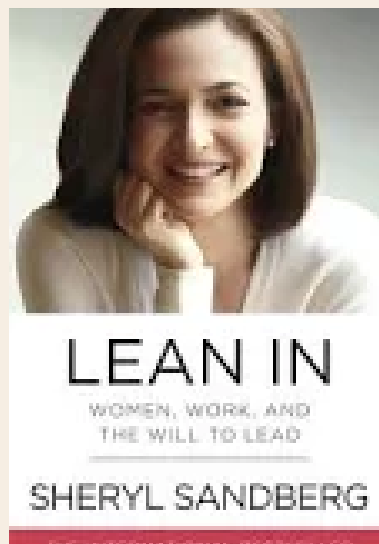
Mandy Maurer

3 Bücher, die du lesen solltest

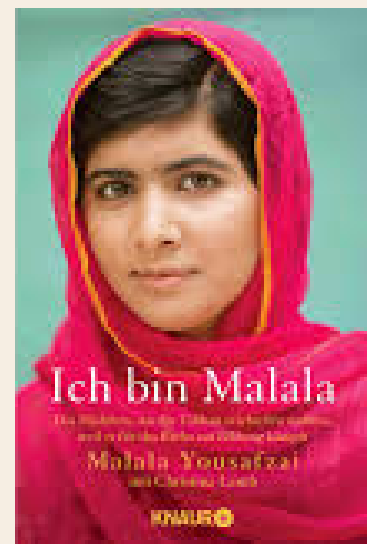
Beim Lesen dieser Bücher geht es nicht nur darum, die Geschichten zu konsumieren, sondern auch darum, Parallelen zu Deinem eigenen Leben zu ziehen. Stelle Dir Fragen wie: Welche Herausforderungen haben diese Frauen überwunden? Welche ihrer Stärken kann ich auch in mir erkennen? Welche ihrer Strategien kann ich auf meine eigene Situation anwenden? Notiere Dir Deine Gedanken und Ideen. Sie werden Dir helfen, Deine eigenen Stärken klarer zu sehen und gezielt zu entwickeln.



"BECOMING"
VON
MICHELLE
OBAMA



"LEAN IN"
VON SHERYL
SANDBERG



"I AM
MALALA" VON
MALALA
YOUSAFZAI

Für mehr Quellen checke meine Instagram Seite [*@she.leads.with.mandy*](#)

Wie du Biografien sinnvoll nutzt



Beim Lesen dieser Bücher geht es nicht nur darum, die Geschichten zu konsumieren, sondern auch darum, Parallelen zu Deinem eigenen Leben zu ziehen.

Stelle Dir Fragen wie: Welche Herausforderungen haben diese Frauen überwunden? Welche ihrer Stärken kann ich auch in mir erkennen? Welche ihrer Strategien kann ich auf meine eigene Situation anwenden? Notiere Dir Deine Gedanken und Ideen. Sie werden Dir helfen, Deine eigenen Stärken klarer zu sehen und gezielt zu entwickeln.

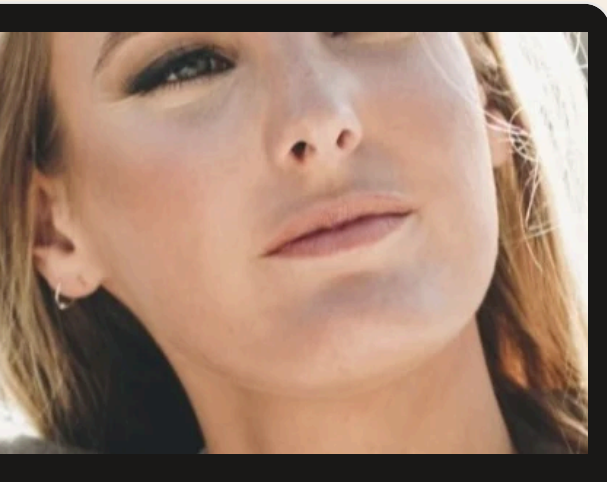
Diese Lektüre wird nicht nur Dein Wissen erweitern, sondern auch Deine Sichtweise verändern. Sie wird Dich inspirieren, Dein eigenes Potenzial zu erkennen und die Stärken zu entwickeln, die Dich in Deinem Leben und Deiner Karriere voranbringen.

Mandy Mann

I D E E 5

Networking –
Erkenne deine
Stärken durch
andere

Warum ist Networking so kraftvoll?



Vernetze dich gerne auch mit mir, um von starken Frauen in meinem Umfeld zu profitieren.

In der heutigen dynamischen Arbeitswelt ist Networking nicht nur ein Buzzword, sondern eine Schlüsselstrategie, um das volle Potenzial zu entfalten. Durch den Austausch mit anderen Führungskräften und Gleichgesinnten kannst du Einblicke in deine eigenen Stärken gewinnen, die dir vorher vielleicht gar nicht bewusst waren. Denn oft sehen andere in dir das, was du selbst noch nicht erkannt hast.

Mandy Mann

Führungskräftecoach

www.mandymann.de

mandymann38@outlook.de



**BUCHE EIN KOSTENFREIES
KENNENLERNEN**

Ressourcen für erfolgreiches Networking

- LinkedIn: Nutze LinkedIn, um gezielt nach Gruppen zu suchen, die zu deiner Branche oder deinen Interessen passen. Trete diesen Gruppen bei, beteilige dich an Diskussionen und lerne von anderen Führungskräften.
- Meetup: Diese Plattform bietet dir die Möglichkeit, an Veranstaltungen teilzunehmen, die speziell auf deine beruflichen Interessen zugeschnitten sind. Hier kannst du nicht nur Kontakte knüpfen, sondern auch neue Erkenntnisse gewinnen.
- Mentoring-Programme: Suche gezielt nach Mentoring-Programmen in deinem Umfeld. Ein erfahrener Mentor kann dir helfen, deine Stärken zu identifizieren und weiterzuentwickeln.

Networking ist weit mehr als nur ein Mittel zum Zweck. Es ist eine Möglichkeit, sich selbst durch die Augen anderer zu sehen und das volle Potenzial deiner Stärken zu erkennen. Nutze diese Strategie, um deine Fähigkeiten weiter auszubauen und neue berufliche Chancen zu entdecken.

Viefen Dank!

Ich freue mich sehr auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, um mehr zu erfahren.

Ich helfe Frauen dabei ERFOLGREICH IN IHRER FÜHRUNGSROLLE ZU SEIN.



Kontakt:

www.mandymann.de

mandymann38@outlook.de

Mandy Mann