

# Leben Sie doch wie Sie wollen! Ihr Erfolgs-Cube



Starten Sie durch zu  
Ihrem privaten und  
beruflichen Erfolg  
und gestalten Sie  
Ihr Leben, wie es  
für SIE richtig ist!

**AS** Alexandra Stock  
Ihr Trainings AS

## **Inhalt**

I.Rechtliche Hinweise .....	2
II.Vorwort .....	3
1.Kapitel: Ziele – Erreichen Sie doch, was Sie wollen!.....	5
2.Kapitel: Rollen – Seien Sie doch, wer Sie wollen!.....	7
3.Kapitel: Kommunikation – Sagen Sie doch, was Sie wollen!.....	8
4.Kapitel: Emotionsmanagement– Machen Sie doch, was Sie wollen! .....	8
5.Kapitel: Stärken – Nutzen Sie doch, was Sie haben!.....	11
6.Kapitel: Spiele der Erwachsenen – Spielen Sie nur dann, wenn Sie wollen!.....	12
I.Schlusswort .....	13



## **I. Rechtliche Hinweise**

Das Copyright zu diesem E-Book liegt bei Alexandra Stock. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book darf nicht, auch nicht auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Alexandra Stock kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.



## II. Vorwort

Mein Name ist Alexandra Stock und ich arbeite als Kommunikationstrainerin und Coach.

Ich möchte in meinem Workshop Konzept „Ihr Erfolgs-Cube - Leben Sie doch, wie SIE wollen!“ jeden ermutigen, die Dinge in seinem Leben zu verändern, die ihn daran hindern, eigenständig, frei und selbstbewusst zu leben. Und zwar ohne dafür erst eine psychologische Ausbildung zu absolvieren. Sie brauchen sich und Ihr Leben nicht komplett auf den Kopf stellen, um es dann wieder neu zusammensetzen...es geht auch anders.

Mein eigener Lebensweg soll dazu ermutigen, den Schritt in die persönliche Freiheit zu wagen. Ganz nach dem Motto: „Ich gebe mich (nicht) geschlagen!“

Wo komme ich her und was hat mich dazu bewegt, dieses Konzept zu entwerfen?

Ich habe sehr jung geheiratet (20 Jahre) und musste ab einem halben Jahr nach der Eheschließung erleben, was es heißt, als Eigentum des Ehemannes angesehen zu werden. Hochgradige Eifersucht meines Mannes und die Ungewissheit über die eigene Rolle als Ehefrau, ließen mich sieben Jahre Macht und Gewalt meines Mannes ertragen und es nach außen geheim halten – meinen Mann also beschützen (!!!). Erst die Angst, dass mein Mann sich auch gegen meine Tochter richten könnte, ließen mich die Kraft aufbringen, nicht länger zu schweigen, sondern aus dieser Ehe auszubrechen und dem Schweigen über seine Taten und dem körperlichen und seelischen Stress einen Schluss zu setzen. Nach dem Auszug kämpfte ich vier Jahre lang an allen Gerichtsfrenen (Familiengericht, Zivilgericht, Strafgericht) um mein Recht als Ehefrau, Mutter und mein Recht als Mensch. Danach war ich endlich geschieden. Ich habe in dieser Zeit erfahren, was es heißt, den eigenen Mann als Stalker zu haben und ich habe eine Posttraumatische Belastungsstörung durchlebt und überwunden.

Ich habe mich auf die Suche nach mir selbst und den Ursachen dafür gemacht, warum ich mich von diesem Mann so habe behandeln lassen. Heute habe ich die Antworten auf meine Fragen gefunden und die Ursachen aufgearbeitet.

Ich habe mich im wahrsten Sinne des Wortes nicht „geschlagen“ gegeben, sondern mich entschieden, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Und es hat sich gelohnt!



Meine persönliche Entwicklung hat mich dazu gebracht, was ich heute habe und auch mit Leidenschaft beruflich ausübe:

Ich bin zum zweiten Mal verheiratet und führe eine Ehe, deren Grundfeste Augenhöhe, Respekt und Vertrauen sind. Ich arbeite als Coach und Trainerin, um Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen und sie zu ermutigen, dass es sich lohnt, selbstbewusster und unabhängiger leben zu können.

Was qualifiziert mich dazu? Nach einem Grundstudium Psychologie habe ich die Ausbildung zum NLP-Coach, Systemischen Coach und zur NLP-Trainerin absolviert.

Geschichten wie meine gibt es häufiger als wir uns das eingestehen möchten. Sie sind allerdings nicht die Voraussetzung für Persönlichkeitsentwicklung. Sie war es bei mir....

Persönlichkeitsentwicklung fängt da an, wo Sie Ihre Verhaltensweise, Ihr Gefühl in einer bestimmten Situation, in einem bestimmten Lebensbereich verändern möchten, weil Sie merken, dass Sie sich nicht so verhalten wie es für Sie richtig wäre, um selbstbewusst und selbstbestimmt handeln zu können.

Oftmals sind es nur einige wenige Situationen oder Lebensbereiche, die Sie verändern möchten, um selbstbewusst und frei handeln zu können. **Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben und sich selbst komplett auf den Kopf stellen und wieder zusammensetzen, um selbstbewusster und unabhängiger zu werden!**

Es genügt mit den Bereichen anzufangen, die Sie im Alltag stören. Mit dem richtigen Wissen und Methoden sind Sie in der Lage, selbst Veränderungen zu bewirken.

Es gibt so viele Angebote im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Work-Life-Balance, Kommunikation und wie sie alle heißen. Die bestehenden Angebote auf dem Markt sind so umfassend, dass viele Menschen davor zurückschrecken und sich lieber mit ihrem derzeitigen Leben „arrangieren“ – ganz nach dem Motto „Veränderung wäre schon toll, aber so schlimm ist es ja dann auch nicht...“

„Arrangieren“ hat jedoch einen Beigeschmack von Hilflosigkeit und Resignation. Das ist alles andere als selbstbewusst und authentisch zu leben!

Damit möchte ich Schluss machen! Ich habe Ihnen ein Konzept zusammen gestellt, das die wichtigsten Facetten unserer Persönlichkeit und unseres Lebens



beleuchtet und Ihnen Methoden und Techniken vermittelt, mit deren Hilfe Sie selbst nachhaltig das verändern können, was Ihnen wichtig ist. Alle 6 Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und es ist gar nicht so schwer, alle Bereiche in Balance zu halten. Sie müssen nur wissen wie!

Dieses E-Book soll Ihnen einen Überblick über mein Workshop-Konzept „Erfolgs-Cube – Ihre 6 Richtigen (Workshops) für Ihren Erfolg“ geben. In den einzelnen Kapiteln finden Sie stichpunktartig die Inhalte wieder, auf die ich im Rahmen der Workshops sehr detailliert eingehen werde. Durch den hohen Coaching Anteil im Workshop haben Sie die Möglichkeit von nachhaltigen Veränderungen zu profitieren und bereits im Workshop Ihre persönlichen Grenzen so zu verschieben, wie Sie es möchten.

Wenn Sie die Bausteine zu den Themen besuchen, bei denen Sie merken, dass Sie sich immer wieder fremdgesteuert fühlen und genau dies ändern möchten, verspreche ich Ihnen, dass Sie ab sofort selbst-bewusster und anders reagieren können. Sie werden nicht mehr nur automatisch reagieren, Sie werden eine Wahl haben, wie Sie reagieren möchten....

Werden Sie ein souveräner Gesprächspartner – auch in schwierigen Situationen! Lernen Sie, wie Sie in Erziehung, Partnerschaft und im Umgang mit Ihren Mitmenschen das erreichen können, was Sie sich wünschen bzw. wie Sie sehr bewusst Entscheidungen treffen können, mit denen Sie sich wohlfühlen werden.

Bekommen Sie ein Gespür dafür, wo Sie überall im Alltag unterbewusst manipuliert werden und entscheiden Sie selbst, ob Sie sich darauf einlassen wollen oder nicht!

Wenn Sie Fragen haben, stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Schreiben Sie mir unter [alexandra@trainings.as](mailto:alexandra@trainings.as)

Ich freu mich darauf, Sie kennen zu lernen.



## 1. Kapitel: Ziele – Erreichen Sie doch, was Sie wollen!

Themen des Workshops sind:

- Umgang mit Zukunft
  - Stichworte: Surfer, Dümpler oder Planer
- Motivation – Was sind Ihre Motivatoren in welchem Lebensbereich?
  - Stichworte: Hin-zu-Motivation vs. Weg-von-Motivation
- Umgang mit dem inneren Schweinehund
  - Welchen Einfluss hat er auf unsere Motivation und wie können wir ihn besser verstehen, wenn er sich meldet?
- Kreativität – ein wichtiger Punkt, der für die Zielfindung und -erreichung elementar ist; Manchmal haben wir uns unsere Kreativität „abtrainiert“ – erfahren Sie, wie Sie sie reaktivieren können!
- Zieleprozess: Erlernen Sie einen Prozess, mit dessen Hilfe Sie jedes Ziel auf Herz und Nieren prüfen und anschließend erreichen können!

Mit diesem Wissen und diesen Techniken ausgestattet, **erreichen Sie, was Sie wollen!**



## 2. Kapitel: Rollen – Seien Sie doch, wer Sie wollen!

Themen des Workshops sind:

- Definition und Sinn von Rollen im Leben
- Auf welchen Bühnen sind Sie in Ihrem Leben unterwegs und welche Fähigkeiten brauchen Sie, um auf diesen Bühnen nach Ihren Wünschen agieren zu können
  - Machen Sie eine Bestandsaufnahme und statten Sie Ihre „Hauptrollen“ mit allen notwendigen Fähigkeiten aus
- Kommen Sie Ihrer persönlichen Work-Life-Balance auf die Spur!

Wenn man sich Klarheit über seine Rollen und deren jeweilige Fähigkeiten und Kriterien verschafft, fällt es leichter, in bisher stressigen Situationen genau die richtige Rolle abzurufen. Denn jede Rolle gibt uns die innere Erlaubnis, bestimmte Verhaltensweisen unter bestimmten Bedingungen zu zeigen.

**Entdecken Sie sich selbst und seien Sie ab sofort, wer Sie wollen!**





### 3. Kapitel: Kommunikation – Sagen Sie doch, was Sie wollen!

Themen des Workshops sind:

Lernen Sie Persönlichkeiten in Gesprächen zu managen!

- Was steckt eigentlich alles hinter „Kommunikation“?
  - Erfahren Sie, welche Facetten Kommunikation hat und wie Sie diese Facetten situationsgerecht nutzen und einsetzen können
- Werden Sie ein souveräner Gesprächspartner, wann immer Sie es wünschen!
  - Egal, ob Kritikgespräch oder Erstgespräch mit Kunden oder Gespräche mit bisher „schwierigen“ Kunden / Menschen: Erfahren Sie, wie Sie in Zukunft alle Gespräche für sich gestalten und nutzen können!
- Macht der Sprache – was macht Sprache mit uns?
  - Erfahren Sie, welche Auswirkung Wortwahl, Tonalität und Körpersprache auf unsere Lebenseinstellung haben
  - Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Sprache auf den Prüfstand zu holen und selbst zu entscheiden, ob es Bereiche gibt, die Sie gerne ändern möchten, um in Zukunft Ihre Punkte und Wünsche im Gespräch anzubringen und zu erreichen

Unsere Kommunikationsfähigkeit entscheidet sowohl privat als auch beruflich darüber, wie erfolgreich und glücklich wir uns fühlen. Gelehrt wird es jedoch weder an der Schule noch in der Universität.

Paul Watzlawick hat bereits gesagt: „Wir können nicht nicht kommunizieren“. Selbst, wenn wir nichts tun, kommunizieren wir. Und wenn Sie ein paar Hintergrundinformationen dazu erhalten haben, was Kommunikation alles ausmacht und wie Sie sie ganz bewusst beeinflussen und erfolgreich lenken können, möchten Sie diese Kenntnisse nie wieder missen.

**Mit dem richtigen Wissen und ein wenig Übung können Sie in Zukunft jeder Situation angepasst das sagen, was Sie wollen!**



## 4. Kapitel: Emotionsmanagement– Machen Sie doch, was Sie wollen!

Themen des Workshops sind:

- Wie entstehen Emotionen?
- Was ist emotionales Essen und was kann man dagegen tun?
- Machen Sie Ihre Wunschemotionen in bestimmten Bereichen auf Knopfdruck abrufbar!
  - Erfahren Sie, wie Sie Lampenfieber, Nervosität u. ä. in den Griff bekommen oder sogar ganz abschaffen können
  - Spüren Sie automatische Reaktionen auf und verändern sie Sie zu Ihrem Nutzen!
- Umgang mit Kritik
  - Was ist Kritik?
  - Wann kann ich Sie annehmen
  - Wann muss ich Sie nicht annehmen
- Feedback – Feedforward
  - Wie kann ich kritische Punkte und Verbesserungsvorschläge respektvoll und wertschätzend formulieren und anbringen?
- Konfliktlösung mal anders!
  - Machen Sie einen Perspektivwechsel! Erlernen Sie eine Technik, mit deren Hilfe Sie Konflikte reflektieren und in Zukunft vermeiden können!

Mit diesem Wissen und ein wenig Übung, gewinnen Sie persönliche Freiheit, Sie können sich besser abgrenzen und sich selbst besser einschätzen. Und aus diesem Wissen heraus können Sie in Zukunft **das machen, was Sie wollen!**



## 5. Kapitel: Stärken – Nutzen Sie doch, was Sie haben!

Themen des Workshops sind:

- Was ist Erfolg?
  - Lernen Sie die Hintergründe kennen, die erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen Menschen unterscheidet
- Machen Sie sich Ihre bisherigen Erfolge bewusst und nutzen Sie sie für Ihren zukünftigen Erfolg
- Innerer Dialog – Freund oder Feind?
  - Wie unterstützt oder verhindert unser innerer Dialog (= unsere Selbstgespräche) unseren Erfolg und wie kann ich ihn mir zunutze machen?
- Entdecken Sie Ihre Stärken und Talente
  - Erfahren Sie, welche Sie bereits nutzen und welche Sie in Zukunft noch besser nutzen können!

Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Finden Sie heraus, was Sie alles haben und erfahren Sie, wie Sie in Zukunft **das nutzen können, was Sie bereits haben!**



## 6. Kapitel: Spiele der Erwachsenen – Spielen Sie nur dann, wenn Sie wollen!

Themen des Workshops sind:

- Definition „Spiele der Erwachsenen“
- Wie erkennen Sie psychologische „Spiele“ und Manipulationen?
- Wie können Sie sie unterbrechen und beenden?
- „T-Shirts“ – Welches T-Shirt tragen Sie?
  - Erfahren Sie, welchen Einfluss Ihre unbewussten Botschaften auf Ihr Umfeld haben
- Das Drama-Dreieck
  - Lernen Sie eine besondere Form von „Spielen“ kennen und wie Sie damit in Zukunft umgehen können

Sie werden sich nach diesem Workshop besser abgrenzen können. Mit dem erworbenen Wissen können Sie in Zukunft Spielversuche erkennen und sie souverän und gesellschaftsfreundlich unterbrechen und beenden.

Das verspricht eine Menge persönliche Freiheit, wenn Sie **nur noch dann spielen, wenn Sie wollen!**



## I. Schlusswort

Und schon sind wir am Ende angelangt.

Ich hoffe, ich konnte Sie neugierig machen. Wir Menschen sind nicht einfach so wie wir sind. Wir haben alle unsere eigene Biografie, die sich nicht ändern lässt.

Was sich aber ändern lässt, ist unsere Zukunft. Und die haben Sie selbst in der Hand!

Mithilfe meiner Workshops können Sie Ihre Zukunft selbst-bewusster und selbst-entschiedener gestalten. Sie sind weniger abhängig von der Meinung und den Handlungen anderer und werden sich besser abgrenzen können – ein Gewinn für Berufs- und Privatleben!

Ich wünsche ihnen nun von Herzen alles Gute und freue mich darauf, Sie persönlich kennen zu lernen!



Herzlichst



Alexandra Stock

