



SANDRA KIMMIG

MINDSET IN MOTION

Innere Klarheit. Bewusste Haltung.
Konkretes Handeln.

Nicht nur WAS du tust, verändert deinen Tag. Sondern auch, WIE du ihm begegnest.

DEIN 2-MINUTEN-START

Nimm dir morgens einen Moment, bevor du die To-do-Liste öffnest.

MORGENS

- Worauf freue ich mich?
- Wie möchte ich heute sein? Wähle zwei bis fünf Eigenschaften: z. B. klar, präsent, selbstbewusst, positiv, lustig, schön, mutig.
- Was ist mein Fokus?
- Was steht heute wirklich an? Wähle maximal drei wichtige Dinge.
- Wie und woran würde man diese Haltung heute konkret an mir erkennen?

MEINE TO-BE-LISTE

Gibst du dir die Chance, den Tag bestmöglich zu nutzen?

Heute möchte ich sein: _____ und _____

Eine Haltung ist kein Gefühl, auf das du warten musst. Du kannst sie durch kleine Handlungen üben.

TO-DO × TO-BE

Eine klassische Liste sagt, WAS zu tun ist. Ergänze bewusst, WIE du es tun möchtest.

DEIN PRAXIS-TOOL

TO DO - Was?	TO BE - Wie?
Kundengespräch	Präsent, offen, zugewandt, klar. Zuhören, nachfragen, ruhig.
Schwierige E-Mail beantworten	Sachlich und wertschätzend auf Augenhöhe. Erst Fakten, dann Anliegen.
Sport oder Bewegung	Fokussiert mit Freude.
Abendessen mit meiner Freundin	Entspannt, voller Genuss in schöner Atmosphäre.

JETZT DU

Meine wichtigste Aufgabe heute + die Haltung, mit der ich sie angehe + mein Ergebnis als wäre es bereits eingetroffen:

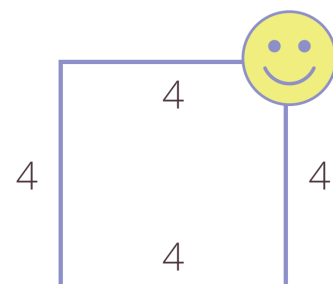
KURZER RESET FÜR ZWISCHENDURCH

Box Breathing 4-4-4-4 für 1 Minute

Stell dir ein Quadrat vor, dessen vier Seiten du nacheinander abfährst im Uhrzeigersinn mit dem Smiley. Atme auf 4 Sekunden durch die Nase ein und spür, wie sich der Bauch anhebt. Halte den Atem für 4 Sekunden.

Atme auf 4 Sekunden langsam durch Nase oder Mund aus.

Halte die Leere für 4 Sekunden, bevor der nächste Atemzug beginnt. Wiederhole das Ganze für etwa 4 bis 6 Runden.



DEIN 2-MINUTEN-RECAP

Schließe den Tag: Reflektiere und notiere dir:

ABENDS

- Was war mein Highlight heute?
- Was habe ich gelernt? (über mich, durch andere Menschen, Videos,)
- Welchen Wert habe ich mir heute geschaffen, für mich oder auch indem ich etwas für andere tat?
- Wofür bin ich dankbar? Was lief gut und leicht?
- Meine Erkenntnis?

NOTIZEN

ADD-ON: ANKER SETZEN

DEINE RESSOURCE AUF ABRUF IM ALLTAG

Ein Anker ist ein bewusst gewählter Reiz, zum Beispiel eine Berührung, ein Wort, ein Duft oder eine Bewegung, den du mit einem gewünschten Zustand verbindest.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG (3-5 MINUTEN)

1. WÄHLE DEINEN ZUSTAND

Was möchtest du auf Knopfdruck abrufen können? Ruhe, Fokus, Mut, Selbstvertrauen oder Leichtigkeit? Entscheide dich für einen Zustand.

2. ERINNERE DICH

Denk an einen konkreten Moment, in dem du genau diesen Zustand erlebt hast. Wo warst du? Was hast du gesehen, gehört, gerochen und gespürt?

3. MACH DAS GEFÜHL LEBENDIG

Schließe, wenn angenehm, deine Augen. Erinner dich möglichst intensiv an die Situation. Nimm deine Körperhaltung, Atmung und das Gefühl wahr.

4. SETZE DEINEN ANKER

Wenn du das gewünschte Gefühl deutlich wahrnimmst, verbinde es: Drücke Daumen und Zeigefinger sanft zusammen. Lege eine Hand auf dein Brustbein und/oder den Bauch. Sage innerlich ein Wort wie „KLAR“, „RUHE“ oder „ICH KANN“. Alternativ: Wähle einen Duft, z. B. Pfefferminze, den du mit einem gewünschten Gefühl wie Ruhe, Klarheit oder Fokus verbinden möchtest. Atme bewusst und ruhig, nimm den Duft wahr und konzentriere dich auf dieses Gefühl.

Vielleicht kennst du das von Gerüchen aus deiner Kindheit: Ein vertrauter Duft genügt und plötzlich sind bestimmte Erinnerungen und Gefühle wieder da. Genau dieses Prinzip kannst du dir bewusst zunutze machen.

5. LÖSE DEN ANKER

Lass die Berührung los oder entferne den Duft, öffne die Augen und richte deine Aufmerksamkeit kurz auf deine Umgebung.

6. WIEDERHOLE UND VERSTÄRKE

Wiederhole die Übung 3-5 Mal mit demselben Signal und dem gewünschten Zustand.

7. TESTE DEINEN ANKER

Aktiviere das Signal später in einer neutralen Alltagssituation. Verändert sich deine Wahrnehmung, Körperhaltung oder Atmung? Wenn ja, kannst du den Anker weiter üben.

OPTIONEN EINZELN & GEKOPPELT:

DUFT	MOVE	SOUND	TOUCH
Orange, Minze	Zeigefinger und Daumen aneinanderdrücken, eine bestimmte Pose	Ein Song mit guter Erinnerung	Ein kleiner Stein oder Gegenstand

PRO-TIPP: KOMBINIEREN

Mach aus deinem Anker ein Mini-Ritual

JETZT DU

Welchen Anker möchtest du dir setzen?

Wann probierst du ihn aus?

Ein Anker ist kein magischer Energieschalter. Vertraute Reize können mit Erlebnissen verknüpft sein; ihre Wirkung ist individuell. Meister werden wir im immer wieder tun.

HALTUNG IM ALLTAG TRAINIEREN

WENN-DANN-PLAN

SCHRITT 1 – ERKENNE DEINE SELBSTSABOTAGE

Erkenne die Momente, in denen du dich selbst austrickst, Ausreden findest oder dir etwas vormachst. Oft stehen wir uns selbst im Weg, ohne es bewusst zu merken.

SCHRITT 2 – ERSTELLE DEINEN WENN-DANN-PLAN

Überlege dir konkret, wie du in diesen Situationen künftig reagieren möchtest. Verbinde einen typischen Auslöser mit einer bewussten Handlung. So musst du nicht jedes Mal neu entscheiden, sondern hast bereits einen klaren Plan, der dir hilft, deine innere Haltung auch in herausfordernden Momenten umzusetzen.

BEISPIELE

- **TRAINING:** Wenn ich mein Training absagen möchte, weil etwas anderes gerade wichtiger erscheint, dann halte ich kurz inne und frage mich: Ist es wirklich wichtiger oder suche ich gerade nach einer Ausrede?
- **GRENZEN SETZEN:** Wenn ich reflexartig Ja sagen möchte, obwohl mein Kalender schon voll ist, dann sage ich: „Ich prüfe das und melde mich bei dir.“
- **PERFEKTIONISMUS:** Wenn ich merke, dass ich mich in Details verliere, dann frage ich mich: Was ist hier wirklich wichtig? Und was ist bereits gut genug?

MEIN WENN-DANN

WENN _____, **DANN** _____

DEIN 7-TAGE-EXPERIMENT

Wähle EINE Haltung für die kommende Woche. Setze täglich einen sichtbaren Mini-Schritt um. Abends nur 30 Sekunden: Wo ist es mir gelungen? Was übe ich morgen?

TO GO-ÜBUNG FÜR DIE KONFERENZ

ENERGY FLOWS WHERE ATTENTION GOES

Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, beeinflusst, wie du deinen Tag erlebst. Oft braucht es nicht viel, um etwas Positives in Bewegung zu bringen – für dich und andere.

CHALLENGE

Wähle drei kleine Aktionen und setze sie heute bewusst um:

- ☐ Mach jemandem ein ehrliches Kompliment.
- ☐ Sprich mit einer Person, die du noch nicht kennst.
- ☐ Schenke jemandem zwei Minuten deine volle Aufmerksamkeit.
- ☐ Bedanke dich bei jemandem ganz bewusst.
- ☐ Teile etwas, das dich begeistert.
- ☐ Bring jemanden zum Lächeln.
- ☐ Halte kurz inne: Was ist gerade richtig gut?

Du möchtest deine Energie im Alltag gezielt für die Dinge einsetzen, die dich wirklich bewegen – und damit auch die Ergebnisse erreichen, die dir wichtig sind? Du wünschst dir einen Blick von außen, möchtest dich innerlich sortieren und deine Energie auf das Wesentliche bündeln – ohne ständig noch mehr tun zu müssen?

SANDRA KIMMIG | AUTHENTIC · PRESENT · UPLIFTING



Ich begleite dich dabei, deine Stärken bewusst zu nutzen, neue Perspektiven zu gewinnen und konkrete Schritte zu entwickeln, die zu dir, deinen Zielen und deinem Leben passen.

**Buche dir jetzt dein kostenloses
Kennenlerngespräch – ich freue mich auf dich!**

kontakt@sandrakimmig.de

[@sandra.kimmig](https://www.instagram.com/sandra.kimmig)

[sandrakimmig.de](https://www.sandrakimmig.de)

