

VOL.7 2022 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

# queens

„Mutaubrüche geben uns Lebendigkeit“ | Sophia Rödiger, ist  
Gründerin und CEO von bloXmove und Design Thinking- und  
Yoga- Trainerin | p. 2

„Mut zu mehr Mobilität“, 5 Tipps & Anregungen wie wir es schaffen Mut  
zu mehr Mobilität aufzubringen, was mit Mobilität überhaupt gemeint ist  
und warum dieser Mut in den meisten Fällen belohnt wird | p. 4



# table of contents



## 02 | MUT AUSBRÜCHE GEBEN UNS LEBENDIGKEIT

**Sophia Rödiger**, Sophia Rödiger, ist Gründerin und CEO von bloXmove, einer dezentralen Transaktions-Plattform für Mobilität und Energie. Sie ist Wirtschaftspsychologin und Autorin und gestaltet seit über sieben Jahren Innovations-, Transformations- sowie Marketinginitiativen im digitalen Mobilitätsumfeld. Zuletzt leitete sie den globalen Startup Hub sowie die globale Transformation bei Daimler Mobility. Als Design Thinking- und Yoga- Trainerin verbindet sie die Theorie und Praxis von effektiven Kreativitätsmethoden und der Potentialentfaltung. Mit ihrem Fokus auf "Mindfulness at Work" und "vernetzte Zusammenarbeit" erhöht sie Präsenz und Wirksamkeit von Führungskräften und begleitet einen nachhaltigen Umgang mit der Digitalisierung. Hier gründete sich bereits vor zwei Jahren ihr erstes Unternehmen - die MountainMinds GmbH. Sie ist lizenziertes Working Out Loud-Coach und bringt ihren Ausbildungshintergrund aus der systemischen Organisationsberatung ein. Sophia engagiert sich als Mentorin besonders für Frauen in Technologiefeldern und unterstützt ihre internationale Vernetzung, Sichtbarkeit sowie die Bildung im Thema web3, DLT und Metaverse.



## 04 | MUT ZU MEHR MOBILITÄT

"Was bedeutet Mut zu mehr Mobilität?", **5 Tipps & Anregungen** wie wir es schaffen Mut zu mehr Mobilität aufzubringen, was ist denn mit Mobilität denn überhaupt gemeint und warum dieser Mut in den meisten Fällen belohnt wird.



# Mutausbrüche geben uns Lebendigkeit

**Sophia Rödiger**, ist Gründerin und CEO von bloXmove, einer dezentralen Transaktions-Plattform für Mobilität und Energie. Sie ist Wirtschaftspsychologin und Autorin. Sie gestaltet seit über sieben Jahren Innovations-, Transformations- sowie Marketinginitiativen im digitalen Mobilitätsumfeld. Zuletzt leitete sie den globalen Startup Hub sowie die globale Transformation bei Daimler Mobility

**Sophia Rödiger**, ist nicht nur lizenzierter Working Out Loud-Coach und bringt ihren Ausbildungshintergrund aus der systemischen Organisationsberatung ein, sie engagiert sich auch als Mentorin besonders für Frauen in Technologiefeldern und unterstützt ihre internationale Vernetzung, Sichtbarkeit sowie die Bildung im Thema **web3**, **DLT** und **Metaverse**.

## **Liebe Sophia was bedeutet für dich Mut?**

Mutausbrüche geben uns Lebendigkeit und sind die Chancen, um Neues zu lernen. Jeder Mensch, der beschreibt einmal mutig gewesen zu sein, heißt die eigene Komfortzone verlassen zu haben, ohne genau zu wissen, wie das ausgehen wird, ist daran gewachsen.

Mut heißt dabei für mich nicht im „Harakiri Style“ durchs Leben zu stürzen, aber damit flexibel umgehen zu können, dass wir eben nicht genau wissen, wo der Weg hinführen wird. Und manchmal geht es kurzfristig auch steil nach unten.

Mut erfordert Urvertrauen, für das ich meinen Eltern sehr dankbar bin, denn ich hatte das große Glück Urvertrauen mit dem Kindesalter erleben zu dürfen.

Es muss aber nicht das Elternhaus oder die Familie sein.

**Mein Tipp:** bau dir ein „Unterstützer:innen Netzwerk“ auf, das dir Halt, konstruktive Konfrontation und Rückendeckung gibt. Es wird viel mit deinen mutigen Entscheidungen machen.

Machen ist dabei das Schlagwort, denn „mutig sein“ drückt schon aus- wir müssen etwas dafür tun. Es ist eine Fähigkeit, die wir erlernen und verlernen können.

Als Kind waren wir alle grundsätzlich unvoreingenommen und mutiger – wie wärs denn: lässt uns wieder mehr Kind sein, könnt doch gut werden.

**Als Tipp Nummer 2:** Wenn wir in Situationen sind, die Mut erfordern, dann können wir uns die Frage stellen, was ist das Schlimmste, was passieren kann?

Und als ergänzende Frage, was ist davon realistisch?



# Mutausbrüche geben uns Lebendigkeit

**Sophia Rödiger**, ist Gründerin und CEO von bloXmove, eine dezentrale Transaktions-Plattform für Mobilität und Energie. Sie ist Wirtschaftspsychologin und Autorin. Sie gestaltet seit über sieben Jahren Innovations-, Transformations- sowie Marketinginitiativen im digitalen Mobilitätsfeld. Zuletzt leitete sie den globalen Startup Hub sowie die globale Transformation bei Daimler Mobility

Denn Mut-Blocker sind meist nichts Reales, was im Hier und Jetzt liegt.

Unser Kopf kreiert diese Projektionen in die Zukunft oder reproduziert Erlebtes aus der Vergangenheit.

Mut beschreibt für mich also auch die Fähigkeit, mit dem Gefühl im aktuellen Moment zu sein, und aus diesem Gefühl heraus, eine Entscheidung zu treffen.

All diese Qualitäten sind entscheidend für die reichen Erfahrungen in unserem täglichen Leben - die Farbe & der Klang - aber auch für unser berufliches Vorgehen.

Denn Neues entsteht dann, wenn wir Gewohnheiten und Automatismen mutig aufbrechen.

Das heißt, mal allein zu dem Business Event gehen, bei dem ich niemanden kenne, das heißt auch sichtbar zu werden mit der Arbeit, die wir leisten, oder Fehler einzugestehen und andere mitlernen zu lassen.

Vor allem die Momente des Scheiterns erfordern viel Mut, bearbeitet und kommuniziert zu werden - Oft neigt unser Drumrum zu Sprüchen wie - ich hab's dir doch gesagt... bis hin zu ergänzenden Aussagen, die oft wir Frauen uns anhören müssen: **hätte man sehen können, du bist zu naiv.**

Jetzt kommt es drauf an: in diesen Momenten die eigene Linie zu halten, sich nicht von Entscheidungen abbringen zu lassen und dennoch offen für unerwartete Dinge zu bleiben.

Das ist in meinen Augen ein Mut-Ausbruch.

Ich wünsche jedem mehr davon. Sie machen uns lebendiger und reicher.

*Wenn ihr mehr zu Sophia lesen möchtet, dann hier eine kleine Auswahl an Links:*

- [Mountainminds](#)
- [bloXmove](#)
- [Sophia Rödiger Instagram](#)

# Empowerment

"Was bedeutet Mut zu mehr Mobilität?", **5 Tipps & Anregungen** wie wir es schaffen Mut zu mehr Mobilität aufzubringen, was ist denn mit Mobilität überhaupt gemeint und warum dieser Mut in den meisten Fällen belohnt wird.

01

## MOBILITÄT DEFINIEREN

Was ist denn mit Mobilität überhaupt gemeint?

Es gibt sie in verschiedenen Variaten.

Im Grunde genommen heißt ja Mobil = Bewegung. Ob wir Daten bewegen, uns selbst bewegen oder uns mit Verkehrsmittel bewegen. In Bewegung sein, das ist hier der Schlüssel.

02

## DATEN IN BEWEGUNG HALTEN

Datenmobilität heißt, dass wir mit anderen Menschen in Kontakt sind. Wir verschicken E-Mails, schreiben Postings in den sozialen Medien, haben Online-Konferenzen, Chatten und schicken uns Bilder über das Datenvolumen, welches uns zur Verfügung steht. Doch auch hier gilt: Vorsicht! Wenn man nicht weiß wie man mit diesen Daten "hantiert" kann es schnell in eine falsche Richtung gehen. Dennoch: Bleibt mobil, bleibt in Kontakt.

03

## UNS SELBST MOBIL HALTEN

Bei uns Menschen heißt es vom Arzt immer: Bleiben Sie in Bewegung!

Wir wissen, es ist nicht immer ganz einfach diesen Rat nachzugehen, doch hilft es uns in vielerlei Hinsicht. Wir verschleißt nicht, wir fühlen uns leichter, können uns auspowern und so den Kopf frei bekommen, also eigentlich nur eine Win-Win-Situation in dem wir mobil bleiben.

04

## IM VERKEHR MOBIL BLEIBEN

Heutzutage hören wir es so oft und es ist so wichtig.

Nachhaltigkeit im Verkehr, nachhaltig Reisen, uns bewusst in einer gut durchdachten Infrastruktur fortbewegen. Doch worauf kommt es an? **Bewusst konsumieren!** Keiner sagt wir sollen nicht mehr fliegen, doch bitte nicht unnötig, Auto fahren kann man jetzt dank E-Mobilität auch viel einfacher.

05

## FAZIT ZUR MOBILITÄT

Ein gesunder Mass ist das Wichtigste! Bewusst Leben, mobil bleiben in jeder Hinsicht.



# Impressum

Claudia Nicoleta Grimm  
79410 Badenweiler  
Deutschland

E-Mail: mail[at]claudia-grimm.academy

USt. wird nicht ausgewiesen, da die Claudia Grimm Academy  
Kleinunternehmer im Sinne des UStG ist.

Plattform der EU-Kommission zur  
Online-Streitbeilegung: <https://ec.europa.eu/odr>

Wir sind zur Teilnahme an einem  
Streitbeilegungsverfahren vor einer  
Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

Verantwortliche/r i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV:  
Claudia Nicoleta Grimm  
79410 Badenweiler