

VOL.11 2022 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

# queens

|"Mutig sein, sich selbst an die erste Stelle zu stellen", 5 Tipps und Anregungen, wie ihr mehr Mut entwickeln könnt um euch selbst an erste Stelle zu stellen. | p. 2

|"Mutausrüche zeigen unser wahres Ich". Als Management- und Unternehmer-Coach sorgt Cordula Grimm dort für wirksame Lösungen, wo andere nur lähmende Probleme sehen. | p. 3



# table of contents



## 02 | MUTIG SEIN, SICH SELBST AN DIE ERSTE STELLE ZU STELLEN

"Mutig sein, sich selbst an die erste Stelle zu stellen", 5 Tipps und Anregungen, wie ihr mehr Mut entwickeln könnt um euch selbst an erste Stelle zu stellen.

## 03 | MUTAUSBRÜCHE ZEIGEN UNSER WAHRES ICH

"Mutausbrüche zeigen unser wahres Ich". Als Management- und Unternehmer-Coach sorgt Cordula Grimm dort für wirksame Lösungen, wo andere nur lähmende Probleme sehen. Deshalb ist sie als psychologische-Management-Trainerin und Individualcoach mit mehr als 25-jähriger Erfahrung im Gesundheitsmarkt im In- und Ausland eine stark gefragte Sparringspartnerin. Sie ist Autorin und hat bereits ihr eigenes Verlags-Buch veröffentlicht und an mehreren weiteren Büchern als Co-Autorin mitgeschrieben. Denn Erfolg ist für sie immer ganzheitlich zu betrachten und entsteht immer auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig. Durch ihre Arbeit unterstützt sie Unternehmer und Führungskräfte dabei ihre Stärken und Fähigkeiten auf natürliche Art und Weise in den Vordergrund zu stellen und dadurch authentisches und wirkungsvolles Leadership zu leben.



# Empowerment

"Mutig sein, sich selbst an die erste Stelle zu stellen", 5 Tipps und Anregungen, wie ihr mehr Mut entwickeln könnt um euch selbst an erste Stelle zu stellen.

01

## WER BIN ICH IN WAHRHEIT - MEINEN WERT ERKENNEN

Wir haben gelernt uns selbst nicht so wichtig zu nehmen. Erst die anderen und dann du. Ansonsten ist das purer Egoismus. Sicherlich bist du schon mal geflogen. Kannst du dich an die Stewardess erinnern, die dir die Sicherheitsmaßnahmen erklärt hat? Die Sache mit den Sauerstoffmasken? Du musst deine Sauerstoffmaske als erste aufsetzen bevor du anderen helfen kannst.

02

## WER BIN ICH IN WAHRHEIT - MICH SELBST AKZEPTIEREN

Bevor eine Veränderung, eine Weiterentwicklung überhaupt möglich ist müssen wir lernen uns zu akzeptieren. Den Status quo erfassen und verinnerlichen. Erst danach ist Veränderung möglich, Schritt für Schritt. Akzeptanz ist ein Zeichen von Annahme. Annehmen was wir nicht ändern können. Und verändern was wir ändern können im nächsten Schritt.

03

## WER BIN ICH IN WAHRHEIT - WER WILL ICH IN ZUKUNFT SEIN

Können wir festlegen wer wir sein wollen? Ja können wir. Das, was du bei anderen besonders toll und gut findest ist in dir bereits angelegt. Sonst würdest du es gar nicht erkennen. Also wer willst du sein? Die Millionären, die Unternehmerin mit vielen Mitarbeitern, die Frau oder der Mann mit dem Traumpartner/-in. Was immer du willst du kannst es sein. Denn alles was du denken kannst, kannst du haben.

04

## WER BIN ICH IN WAHRHEIT - WAS WILL ICH ALLES NOCH ERLEBEN?

Welche Erfahrungen willst du machen? Klar, nur gute Erfahrungen. Doch gerade mit den vermeintlich schlechten Erfahrungen bekommen wir die größten Geschenke. Die, die unser Leben nachhaltig in die richtige Richtung bringen.

05

## WER BIN ICH IN WAHRHEIT - ÜBER SICH SELBST LACHEN KÖNNEN

Über sich selbst lachen zu können, heißt nicht sich lieb zu haben. Über sich selbst lachen zu können, heißt für mich, dass ich verstanden habe, dass ich jederzeit die Entscheidung treffen kann es anders haben zu wollen. Der Schlüssel dafür bin ich. Und mit Humor geht vieles viel leichter, schneller und einfacher. Und zusätzlich bleibe ich gesund.



# Mutausbrüche zeigen unser wahres Ich

**Cordula Grimm** ist Gründerin und CEO von Lösungen. Perspektiven. Sinn. dem Coaching-Unternehmen für Persönlichkeitsbildung für Unternehmer und Führungskräfte. Arbeit muss sich nicht anstrengend anfühlen, damit Erfolg möglich ist. Kontrolle führt zu (Macht-) Kämpfen bei dem keiner gewinnt und so viel verloren geht. Gerade jetzt braucht es die Menschen, die Vertrauen haben in sich, in ihre Führungskräfte, in ihre Mitarbeiter. Dann passiert ganz automatisch Veränderung und Erfolg. Also hat sie sich vorgenommen das selbst in die Hand zu nehmen und Burnout und Boreout den Gar auszumachen.

***Cordula Grimm** ist überzeugt, dass Erfolg für sie immer ganzheitlich zu betrachten ist und entsteht immer auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene gleichzeitig.*

***Liebe Cordula, was bedeutet für dich Mut?***

**Mutausbrüche zeigen unser wahres Ich, denn sie zeigen uns was wirklich in uns steckt. Wie oft glauben wir, dass wir irgendetwas nicht können.**

Vielleicht weil wir es als Kind in der Schule oder von irgendjemand anderem gehört haben. Und dann gibt es diese Situationen in denen dir gar nichts anderes übrig bleibt als das zu tun, wovon du geglaubt hast und dir eingeredet hast, du kannst das nicht oder schaffst es nicht. Du machst es einfach und kannst es.

Mut erfordert Vertrauen in dich und auch dein Können. Ich weiß, dass auch hier der eine oder andere jetzt sagen wird, hab ich aber nicht. Du kannst es lernen. Denn wir alle haben es, dieses Ur-Vertrauen. Nur ab und zu haben wir es einfach vergessen.

Schau du bist allein zur Welt gekommen. Du hast dich durch den Geburtskanal nach draußen gearbeitet. Alleine. Ohne Vertrauen hättest du es nicht geschafft.

Du hast Laufen gelernt, Fahrrad fahren und noch 1000 Dinge mehr. Du hast nicht beim ersten Umfallen aufgehört sondern weitergemacht und dir vertraut. Also hör auf dir zu erzählen, du hättest kein Vertrauen. Erinnerung dich und schreib mal 50 Dinge auf bei denen du vertraut hast.

Mut bedeutet im Umkehrschluss „Scheitern“ können. Cordula genau das wollten wir jetzt nicht hören. Ich höre den Satz schon in meinen Ohren klingen.

Doch klar können wir mutig sein und trotzdem nicht das Ergebnis erzielen was wir haben wollten. Ob du gescheitert bist oder eine wertvolle Erfahrung gesammelt hast für dich ist deine Entscheidung.

Wie für jedes Wort in unserem Wortschatz haben wir Bedeutungen oder besser noch Bewertungen auf den Begriffen.



# Mutausbrüche zeigen unser wahres Ich

**Cordula Grimm** ist Gründerin und CEO von Lösungen. Perspektiven. Sinn. dem Coaching-Unternehmen für Persönlichkeitsbildung für Unternehmer und Führungskräfte. Arbeit muss sich nicht anstrengend anfühlen, damit Erfolg möglich ist. Heute integriert sie Burnout und Boreout Prävention ganz natürlich in ihre Coachings und bietet auch Betroffenen Möglichkeiten noch mehr sie selbst zu sein und ihren ganz persönlichen Erfolgs-Weg zu beschreiten. In allen Lebensbereichen.

Scheitern ist eher negativ belegt.

Mutig sein eher positiv.

Doch du entscheidest, ob diese Bewertung auch für dich Gültigkeit hat.

Zusätzlich darfst du entscheiden, ob Scheitern gleich bedeutend ist mit aufgeben und aufhören. Hätten die Gebrüder Wright aufgegeben und das Projekt "Fliegen" als gescheitert betrachtet bei den ersten Versuchen würden wir heute nicht regelmäßig in Flugzeuge steigen. Hätte Henry Ford seinen Projektleitern geglaubt, dass der 8-Zylinder Motor nicht möglich ist, hätten wir heute noch Pferdekutschen.

Mut bedeutet auch mal andere Wege zu gehen, neue Pfade einzuschlagen und die alten Pfade zu verlassen. Wir haben so viel Wissen und unendlich viele Erfahrungen gemacht. Ich möchte jetzt nicht sagen, dass sich Altbewährtes nicht mehr lohnt. Im Gegenteil. Doch daraus etwas Neues zu machen, das erfordert Mut.

Denn es geht darum, dass wir ein Risiko eingehen. Das wir das Ergebnis nicht vorwegnehmen können. Dass wir uns auch mal die Expertise eines anderen mit einsetzen für uns, um damit ein völlig neues Ergebnis zu erzielen.

Mut bedeutet, dass wir sagen was wir denken und wofür wir stehen. Ganz egal, ob wir dafür kritisiert werden oder uns dann jemand aus seinem Portfolio oder der Freundesliste streicht.

Raus aus irgendwelchen Rollen, die andere für uns vorgesehen haben.

Hin zu Offenheit, Verletzlichkeit und damit auch Einzigartigkeit. Denn genau das sind wir einzigartig. Keine Nummer, kein Krankheitsbild, kein gut oder schlecht. Wenn wir das erkennen, dann kannst du dir ausrechnen, welches Potenzial in jedem einzelnen Unternehmen schlummert und gerade brach liegt. Deck es auf. Lass es raus und mache dadurch die Welt zu einem noch schöneren Platz auf der es sich zu leben von ganzem Herzen lohnt.

**"Unverschämt ehrlich - Unverschämt anders"** - Cordulas Podcast:  
[Cordula Grimm. Podcast "Unverschämt ehrlich - Unverschämt anders"](#)

# 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