

VOL.15 2023 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

# queens

— "MUT zu schonungsloser Ehrlichkeit..." Als Eventdesignerin kreiert sie fröhliche und interaktive Lern- und Austauschformate. | p. 2

— "MUT bedeutet, zu sich zu stehen mit all den Facetten und Emotionen, Ängsten und Zweifeln", 5 Tipps und Anregungen. | p. 4



# table of contents



02

## MUT ZU SCHONUNGSLOSER EHRlichkeit...

"...an sich zu arbeiten, an den vermeintlichen Fehlern!"

**Sandra Richter** unterstützt als Teamcoach die Menschen in Unternehmen dabei, wertschätzend zu kommunizieren, um freudvoll(er) miteinander arbeiten und voneinander lernen zu können.

Als Eventdesignerin kreiert sie fröhliche und interaktive Lern- und Austauschformate.

04

## MUT BEDEUTET, ZU SICH ZU STEHEN MIT ALL DEN FACETTEN UND EMOTIONEN, ÄNGSTEN UND ZWEIFELN...

"...Nur so können wir uns selbst lieben und vertrauen (lernen).", 5 Tipps und Anregungen von und mit **Sandra Richter**.





## MUT zu schonungsloser Ehrlichkeit

**Sandra Richter** unterstützt als Teamcoach die Menschen in Unternehmen dabei, wertschätzend zu kommunizieren, um freudvoll(er) miteinander arbeiten und voneinander lernen zu können. Sandra ist eine Lernenthusiastin, sie konzipiert und moderiert fröhliche Lernerlebnisse, die die Kreativität anregen und den lernwilligen Menschen in den Fokus setzen.

**Sandra Richter** bringt euch Freude ins Team (zurück) ganz nach dem Motto: #LernenUndLachen.

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

**Danke liebe Claudia für die Frage, lass mich kurz so beginnen:**

**Was bedeutet MUT für mich - als Kind -?**

Ich halte mich selbst ja eher für einen Angsthasen. Ich habe Höhenangst, Platzangst, Angst vor Zecken.

Als Kind hab ich vor lauter Angst gestottert, wenn ich bei Nachbars Zucker leihen sollte. Einmal habe ich sogar meine Tante gesiezt, weil ich so verunsichert war.

Ich erinnere mich noch, dass ich immer zum Kindergeburtstag bei einem Kindergarten- und Schulfreund eingeladen war und meine Mama mich dort abgesetzt, geklingelt und schnell gegangen ist, damit ich keine Wahl habe und hineingehen musste, obwohl ich vor lauter Angst Rotz und Wasser geheult habe.

Die Feiern waren immer sehr schön.

Die Menschen dort waren immer sehr lieb und lustig und dennoch jedes Jahr hatte ich wieder Angst.

Eine tiefsitzende Angst, dass mich niemand mag.

Meine Mom erzählte einmal, dass ich mich als ganz kleiner Knopf immer zu den anderen spielenden Kindern dazugestellt habe, in der Hoffnung, dass sie mich auffordern, mitzuspielen, weil ich selbst kein Wort rausgebracht habe.

Sie haben mich immer weggeschickt. Das nährte natürlich den Gedanken in meinem Kopf, dass mich niemand mag.

Und an ein Bild erinnere ich mich ganz deutlich. Ich war bei einem Mädchen zum Kindergeburtstag eingeladen, die im Haus gegenüber wohnte.

Ich sehe genau, wie ich über den Wäscheplatz gehe, mit einem kleinen roten Körbchen mit dem Geschenk in der Hand.

Und ich sehe mich tränenüberströmt auf der Hälfte des Weges umkehren, weil ich zu große Angst hatte.



## MUT zu schonungsloser Ehrlichkeit

**Sandra Richter** unterstützt als Teamcoach die Menschen in Unternehmen dabei, wertschätzend zu kommunizieren, um freudvoll(er) miteinander arbeiten und voneinander lernen zu können. Als Eventdesignerin kreiert sie fröhliche und interaktive Lern- und Austauschformate, die zum übergeordneten Ziel haben, Menschen miteinander zu verbinden und sie zur Mitgestaltung zu ermutigen.

### **Und wie ist es heute als Erwachsene?**

Natürlich kann ich nun sehr gut mit Freunden und Fremden reden, weil das inzwischen zu meinem Job gehört wie Erdbeeren zum Sommer.

Ich spüre sie aber noch immer, diese Angst, nicht gut genug zu sein. Sie hemmt mich in vielerlei Hinsicht, aber inzwischen weiß ich, dass ich damit ja nicht alleine bin.

**Impostor-Syndrom** lässt grüßen.

Gehört also **MUT** dazu, einen Job zu kündigen, der einem den letzten Nerv raubt, obwohl man noch gar keinen neuen Job in Aussicht hat?

- Wenn ich ehrlich bin, war nicht Mut der Treiber, sondern Trotz.

Gehört **MUT** dazu, sich selbständig zu machen?

- Wenn ich ehrlich bin, war auch hier nicht Mut der Treiber, sondern Trotz.

Gehört **MUT** dazu, Events und Workshops zu moderieren, als Trainerin und Dozentin mit vielen Leuten zu sprechen?

Wenn ich ehrlich bin, ist nicht MUT der Treiber, sondern Freude.

Ich bin quasi mit Leib und Seele Entertainerin, obwohl der Antrieb dafür ein an sich völlig destruktives Gefühl ist.

Ich möchte, dass mich bestenfalls alle Menschen mögen. Und wenn sich die Menschen um mich herum wohlfühlen und lachen, dann macht mich das glücklich.

Du liest das nun vielleicht und denkst, was ich für eine bedauernswerte Person bin.

Mehr Selbstliebe wäre mal angesagt.

Und ich denke, ich bin doch sehr mutig, denn ich zeige mich, so wie ich bin.

Mit Schäden, Verletzungen, mit schonungsloser Ehrlichkeit.

Ich kenne meine Baustellen, ich arbeite daran und genau das erfordert wohl den größten Mut.

Möchtest du mehr über Sandra erfahren dann schau mal auf [Sandra-Richter.com](https://sandra-richter.com) vorbei oder schreibe eine Mail an: [hallo@sandra-richter.com](mailto:hallo@sandra-richter.com)

# Empowerment

"MUT bedeutet, zu sich zu stehen mit all den Facetten und Emotionen, Ängsten und Zweifeln. Nur so können wir uns selbst lieben und vertrauen (lernen).", 5 Tipps und Anregungen.

01

## MACH DIR BEWUSST – NIEMAND IST PERFEKT

In Social Media scheint es ja manchmal so, als hätten alle anderen mehr Erfolg, sehen besser aus und haben keine Angst vor irgendetwas. Aber der Schein trügt. Das sind alles bloß Menschen und sie alle zweifeln an sich. Ganz deutlich wird dir das erst, wenn du mit einer Person ins Gespräch kommst, die du vorher auf einen Perfekt-Sockel gestellt hast. Ganz häufig wundert sich diese darüber, weil sie sich selbst als überhaupt nicht mutig oder perfekt sieht.

02

## BEWUSSTER MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN UND GEDANKEN UMGEHEN

Wenn du negative Gedanken hast, Selbstzweifel, Ängste, dann ist das absolut menschlich. Lass diese Gedanken zu. Sie gehören zu dir und haben meistens eine tiefsitzende Ursache und erfüllen oft sogar einen Zweck. Wichtig ist, achtsam mit dir zu sein und zu bemerken, dass sich da gerade ein negatives Gedankenkarussell in deinem Kopf dreht. Es hilft tatsächlich, laut STOPP zu sagen und ganz bewusst loszulassen, was dich gerade quält. Das fällt nicht immer leicht, aber vielleicht hilft dir der nächste Tipp dabei, wieder aus dem Tief zu kommen.

03

## SAMMLE GUTE ERLEBNISSE UND DEINE ERFOLGE

Ob du nun täglich in ein Journal oder deine tollen Erfahrungen auf Zettel schreibst, die du in einem Glas sammelst, das ist völlig egal. Hauptsache du hast positive Gedanken parat, wenn du mal wieder an dir zweifelst. Dann lies dir deine erfreulichen Worte durch und schon wächst das Selbstvertrauen. Ganz abgesehen davon ist es ein schönes Gefühl, aufzuschreiben, was dich glücklich oder fröhlich gestimmt hat. So erlebst du es fast noch ein zweites Mal.

04

## BEHANDLE DICH WIE EINEN FREUND ODER EINE FREUNDIN

So streng wie mit dir selbst, gehst du mit deinen Freund:innen wahrscheinlich nicht um, nicht wahr? Wie oft sagen wir zu uns selbst ganz schreckliche Dinge, die wir niemals jemand anderem an den Kopf werfen würden. Achte drauf und schick diese destruktiven Gedanken sofort weg und ersetze sie durch freundliche Worte. Du darfst dich ganz wunderbar finden.

05

## VERZEIHE DIR SELBST UND GIB DEINE FEHLTRITTE ZU

Wenn du dich mal unschön benommen hast, oder irgendetwas versemzelt hast, dir ein Fehler passiert ist, dann darfst du dich natürlich schon kurz darüber ärgern, aber dann reflektiere das Geschehene, schreib gern auf, was du daraus gelernt hast und dann lass es aus deinem Kopf raus. Es bringt überhaupt nichts, sich noch wochenlang selbst zu geißeln. Wenn du eine Person in irgendeiner Weise verletzt hast, sei mutig und bitte sie um Verzeihung. Finde keine Ausreden, keine Schuldigen, sondern sag einfach, dass es dir leidtut. Das befreit euch beide aus einer unschönen Situation.

**KEEP GOING!**



# *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