

INNER SELF FIRST

EBOOK

Von Frau zu Frau:

*Du bist gut genug -*

*Du weißt es nur noch nicht!*



# INHALT

1

## **CHECK IN - BESTANDSAUFNAHME**

Wie steht's um Dich und Deine Selbstführung?

2

## **INNER WORK FIRST - FOUNDATION**

Wir müssen über Selbstführung reden!

3

## **INNER WORK FIRST - AUFLÖSEN**

Räume Dich und Deine Blockaden aus dem Weg!

4

## **INNER WORK FIRST - UMSETZEN**

Führe Dich selbst mit Persönlichkeit!

5

## **INNER WORK FIRST - READY TO GO MASTERCLASS**

Lerne, Dich selbst zu führen mit solider Inner Work.

# Hallo liebe Female Leaderin

**Ich bin Janine Tychsen:**

Deine Coach für Frauen in  
Führungspositionen.

**Meine Mission:**

Frauen in Führungspositionen Mut  
machen und dafür begeistern, so zu  
führen, wie SIE es sich schon immer  
gewünscht haben: Mit weiblicher  
Persönlichkeit - ohne Rechenschaft  
ablegen zu müssen. Gemeinsam wirken  
wir auf das "System Führung" und  
verändern es.

**Meine Vision:**

Frauen führen unangepasst,  
selbstwirksam, kreativ und weiblich.  
It's a choice!

**The good news:**

Alles beginnt ausschließlich in DIR!  
Mit innerer Arbeit und einem JA zu Dir.



*Janine Tychsen*



Coach | Unternehmerin | Autorin

<https://www.janine-tychsen.de>

# CHECK IN - BESTANDSAUFNAHME

WIE STEHT'S UM DICH UND DEINE  
NATÜRLICHE SELBSTFÜHRUNG?

Bevor Du in Deine individuelle Inner  
Work First - in DEINE Natur der  
Selbstführung - einsteigst, mache Dir  
bitte Gedanken zu folgenden Fragen.

Schreibe die Antworten auf - vielleicht  
in ein schönes Journal?

## Frage 1:

Wie stellst Du Dir Dein Leben und  
Deine Karriere vor? Lebst Du es so?

## Frage 2:

Was hält Dich möglicherweise davon  
ab, so zu führen und zu leben, wie Du  
es Dir erträumt hast?

## Frage 3:

Was verbindest Du mit  
selbstwirksamer und weiblicher  
Führung - wie definierst Du sie und was  
gehört aus Deiner Sicht dazu?



# INNER WORK FIRST - FOUNDATION

## WIR MÜSSEN ÜBER SELBSTFÜHRUNG REDEN!

Inner Work First ist die Art und Weise, wie Du Dich selbst führst - von Deinem Inneren nach Außen.

Es ist fundamental für Deine persönliche und berufliche Ausrichtung, für Deine Erfüllung, Deinen Erfolg, Dein Glück und Deine Zufriedenheit, dass Du Dich mit Dir, Deinen Gedanken, Gefühlen, Deinen Handlungen und Deinem Verhalten proaktiv auseinandersetzt.

*Deine Präsenz im Außen ist das Abbild Deiner inneren Landkarte.*

Das, was andere von Dir sehen und offensichtlich wahrnehmen, ist das Abbild

- Deines Denkens
- Deines Fühlens
- Deines Verhaltens
- Deines Handelns

Ob Du es willst oder nicht:

Die Welt, die Du in Dir erschaffst.  
Die Worte, die Du Dir sagst.  
Die Verletzungen, die Du Dir zufügst.  
Die Leichtigkeit, die Du Dir erlaubst.  
Die Story, die Dich trägt.  
Das, woran Du glaubst oder nicht.

*All das beeinträchtigt oder beflügelt Deine Entfaltung.*

*All das ist ungefiltert sichtbar.*

Wäre es nicht smart und weise, an dem anzusetzen, was Du selbst entscheiden und navigieren kannst? Was Du denken, fühlen und wie Du handeln willst? Das macht es so viel leichter: SELBST entscheiden. Das EIGENE Leben und nicht das der anderen zu führen.

Mit etwas Übung kommst Du genau dorthin - wenn Du denn willst und Dich FÜR den Inner Work First-Prozess entscheidest.

ALL IN - mit allen Konsequenzen.

Nach und nach erkennst Du Deine inneren Hürden und baust diese Widerstände zuverlässig ab.

Bei täglicher Praxis lernst Du Dich jeden Tag ein bisschen besser kennen. Du vertraust, lässt los und empfindest Sorgen, Zweifel und Ängste als nicht mehr bedrohlich.

Du erkennst GENAU, wer Du bist, was Dich ausmacht und was Du (nicht mehr) willst.

**Inner Work First - Selbstführung** - beginnt mit Achtsamkeit und der Wahrnehmung unserer Gedanken, Emotionen und unseres Körpers.

Selbstführung braucht Deinen Willen, Dich täglich mit Dir, Deinen Herausforderungen und Möglichkeiten auseinanderzusetzen und daran zu wachsen.

Die Kunst der Selbstführung ist es, Gedanken, Emotionen und Handlungen zu erkennen, sie zu akzeptieren und sie in positive, kraftvolle und erwünschte Ergebnisse umzuwandeln.

*Du brauchst den Willen  
und Mut, hinzuschauen  
und Dich mit Dir  
auseinanderzusetzen.*



# INNER WORK FIRST - AUFLÖSEN

3

RÄUME DICH UND DEINE BLOCKADEN AUS DEM WEG!

Erst, wenn Du Deine inneren Blockaden, Zweifel, Ängste kennst, kannst Du mit ihnen arbeiten und nachhaltig auflösen.

Das setzt jedoch voraus, dass Du NICHT die Augen verschließt, sondern Dich in die "Zone of home-made Danger" hinein begibst - sehenden Auges und mit vollem Bewusstsein.

Ein starkes Gefühl der Angst bleibt 90 Sekunden. Diese gilt es buchstäblich auszuhalten und dann die Entscheidung zu treffen, Dich mit diesem Gefühl auseinanderzusetzen.

DU hast es in der Hand - nur Du. Du steuerst Deine Gedanken und Gefühle und somit die Richtung, in der Dein Leben verlaufen soll.



*Achte auf Deine Gedanken!  
Jede Freude und jede Angst beginnt  
genau dort. Doch Du bist nicht das  
Opfer Deiner Gedanken - Du kreierst  
Deine Gedanken und somit Dein Leben.*

# 3

*Ich gehe All In -  
denn ich weiß, was ich  
will und wie das geht.*

Schritt 1:

## **UNBLOCKING = ENTSPERREN**

Notiere, welche Gedanken Dich täglich immer wieder beschäftigen. Highlighte die, die Dich blockieren und Energie ziehen und die, die Dir Energie geben und Freude bereiten.

Schritt 2:

## **EXPANDING = AUSDEHNEN**

Trau Dich, in diese Blockaden und Ängste reinzugehen. Akzeptiere sie, nimm sie an und arbeite mit ihnen.

Schritt 3:

## **TAKING ACTION = KOMM INS TUN**

Nur Wünschen reicht nicht! Überlege, welche Möglichkeiten Dir diese Blockade / Angst schenkt und mit welcher Handlung / Verhalten Du sie als Motor für Weiterentwicklung und Wachstum nutzen kannst.



Von Frau zu Frau:

Du bist gut genug. Du weißt  
es nur noch nicht.

Hast Du gerade eine  
Herausforderung?

Ich hab da was für Dich:

<https://www.janine-tychsen.de/leadwise-laserfokus/>

# INNER WORK FIRST - UMSETZEN

4



Nachdem Du Deine inneren Blockaden erkannt, akzeptiert und sie nicht zurückgewiesen, sondern Dich mit ihnen auseinandergesetzt hast, geht's nun an die Umsetzung. Dies gelingt Dir mit einem Mini-Mindshift:



Nimm Dein Journal zur Hand und beantworte folgende Fragen:

- Was ist das Gegenteil meiner Blockaden - was kann ich hinter dem "Hindernis" sehen?
- Was oder wen brauche ich dafür?
- Wie kann ich es schaffen, dieses Hindernis, die Blockade, diese Angst zu überwinden?
- Welche Gedanken muss ich dafür haben, welche Gefühle erzeugen?
- Was ist mein gewünschtes Ziel?
- Und vom Ende her gedacht: Was ist der heutige Minischritt dahin?

Wie Du das genau machst, lernst Du in  
LEAD ~ WISE

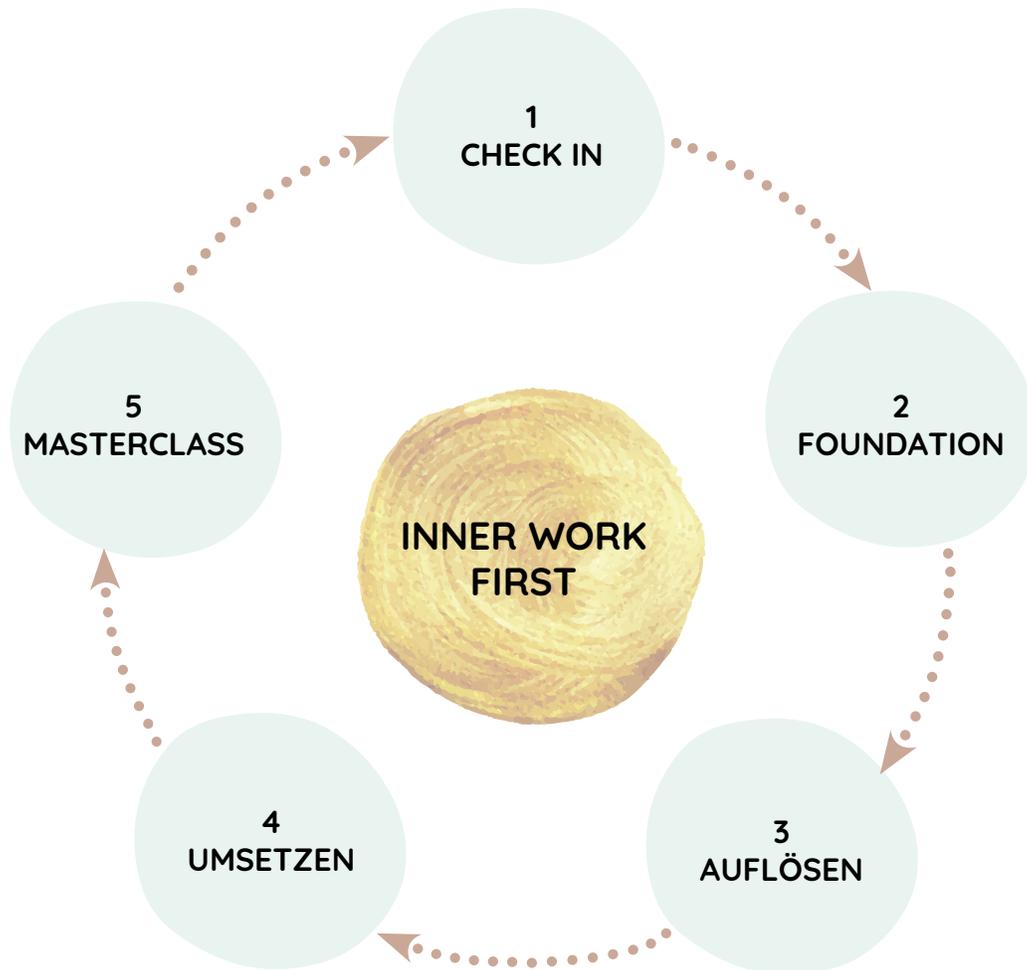
*Meine Blockaden und  
Ängste sind der  
Weg, nicht das  
Hindernis.*



# RE:CAP

re:connecte Dich noch einmal mit Deinem Inner Work First Circle:

Von Frau zu Frau:  
Du bist gut genug. Du weißt es nur noch nicht.



Von Frau zu Frau:  
Du bist gut genug. Du weißt es nur noch nicht.

<https://www.janine-tychsen.de/leadwise-laserfokus/>

# INNER WORK FIRST - DEINE READY TO GO MASTERCLASS

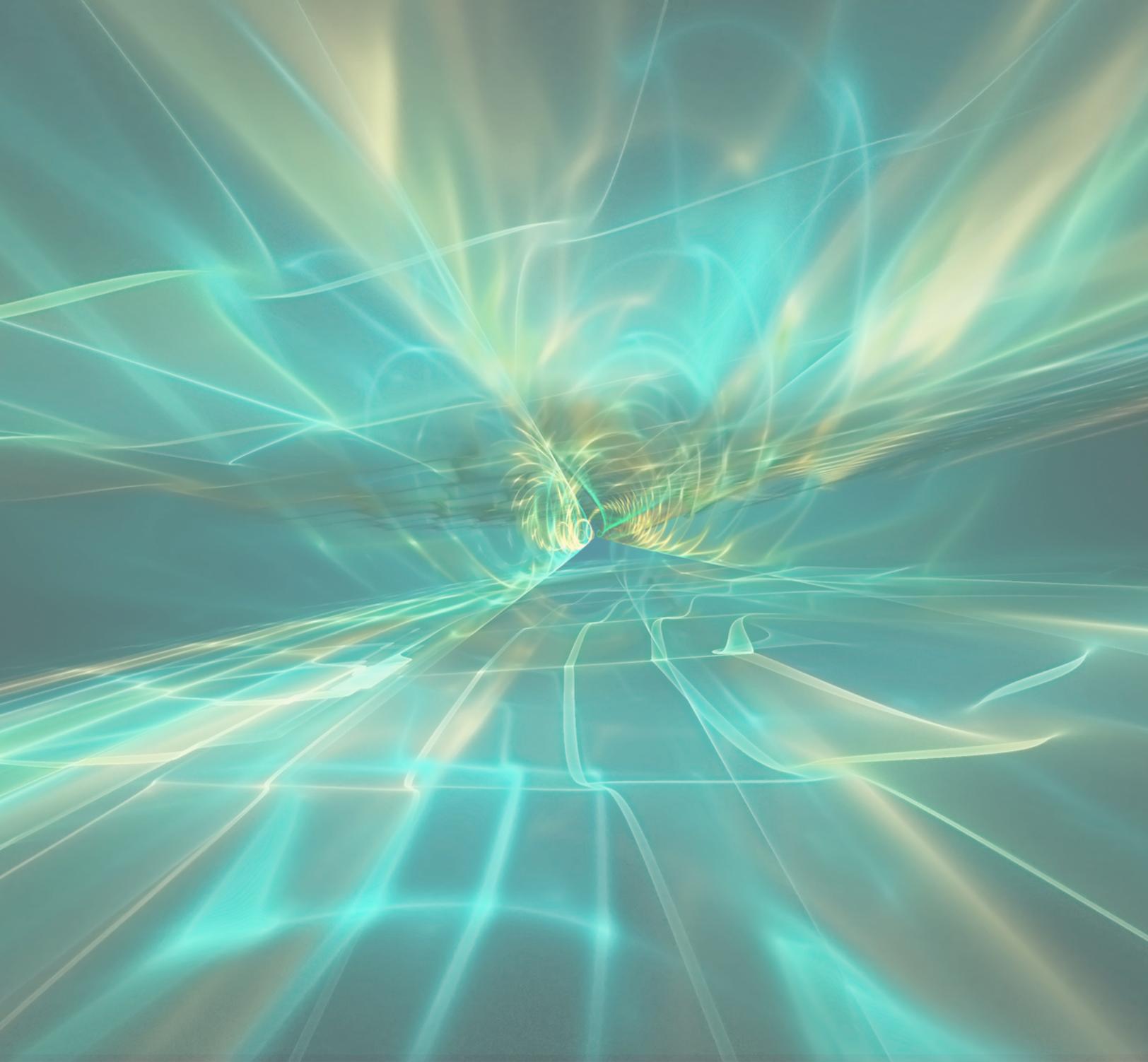
Inner Work First - Deine Art und Weise, wie Du Dich selbst durchs Leben navigierst - ist die zuverlässigste und einfachste Form Deines persönlichen und beruflichen Wachstums.

Werde DIE selbstbestimmte, kreative und unangepasste Frau, die schon soooooo lange in Dir steckt.

In meiner Masterclass lernst Du, Deine Inner Work First-Kräfte zu aktivieren - gemeinsam mit anderen Frauen. Du lernst Dich und Deine Stärken neu kennen und erlangst in kürzester Zeit das Selbstvertrauen, das Du für eine stabile Mitte brauchst, um präsenter und sicherer denn je zu sein.

MELDE DICH NOCH HEUTE ZU  
LEAD ~ WISE AN UND  
PROFITIERE VON DEINEM  
1:1 LASERFOKUS-COACHING

KLICKE HIER!!!



*What else?  
Elevate YOUR Essence*