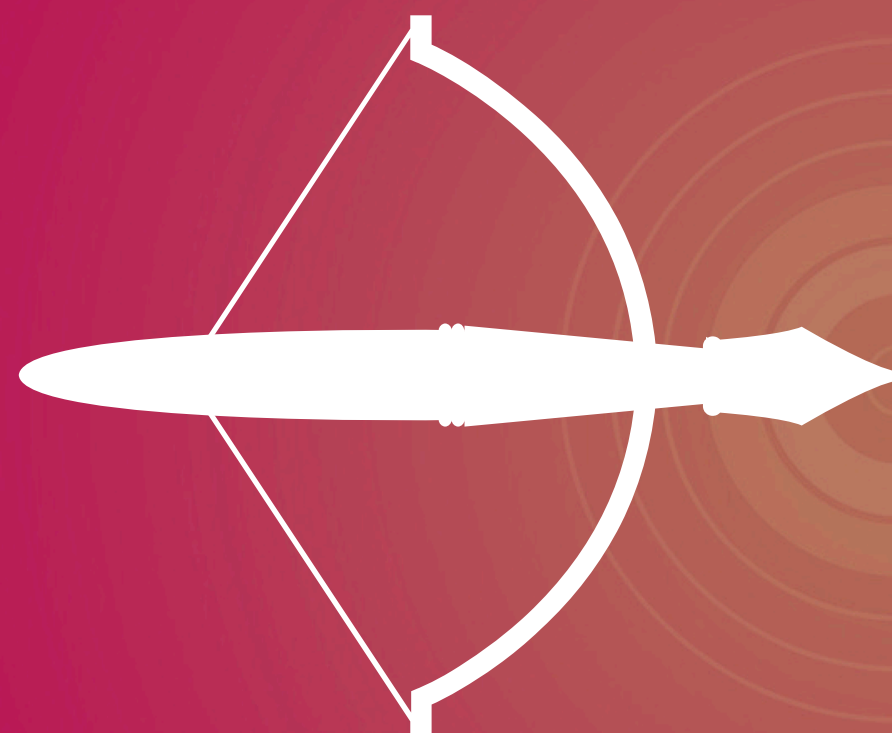


# Write to Action

Meine Signature Methode — das Herzstück meiner Mentoring-Programme

Mit weichen Faktoren...



...harte Fakten schaffen

# Herausforderung

Selbstständig zu sein bedeutet, täglich komplexe Entscheidungen zu treffen — oft alleine, oft unter Druck.

- Die politische und wirtschaftliche Lage wird zunehmend **unsicher** und **unbeständig**, was oft zu angespannten Nerven führt.
- Mit wachsender **Komplexität** und **Mehrdeutigkeit** stoßen bewährte, starre Entscheidungsparameter an ihre Grenzen.
- Es **fehlen agile Werkzeuge**, um flexibel und effizient auf Herausforderungen zu reagieren.
- In stressigen Situationen greifen wir auf alt-bekanntes, aber **ineffiziente Verhaltensweisen** zurück.
- **Ohne** ein sicheres **Wertefundament** ist es schwierig, nachhaltige Entscheidungen für sich selbst und das Umfeld zu treffen.

# Ziel

Das Ziel ist nicht weniger Komplexität — sondern ein inneres Fundament, das trägt, egal was kommt.

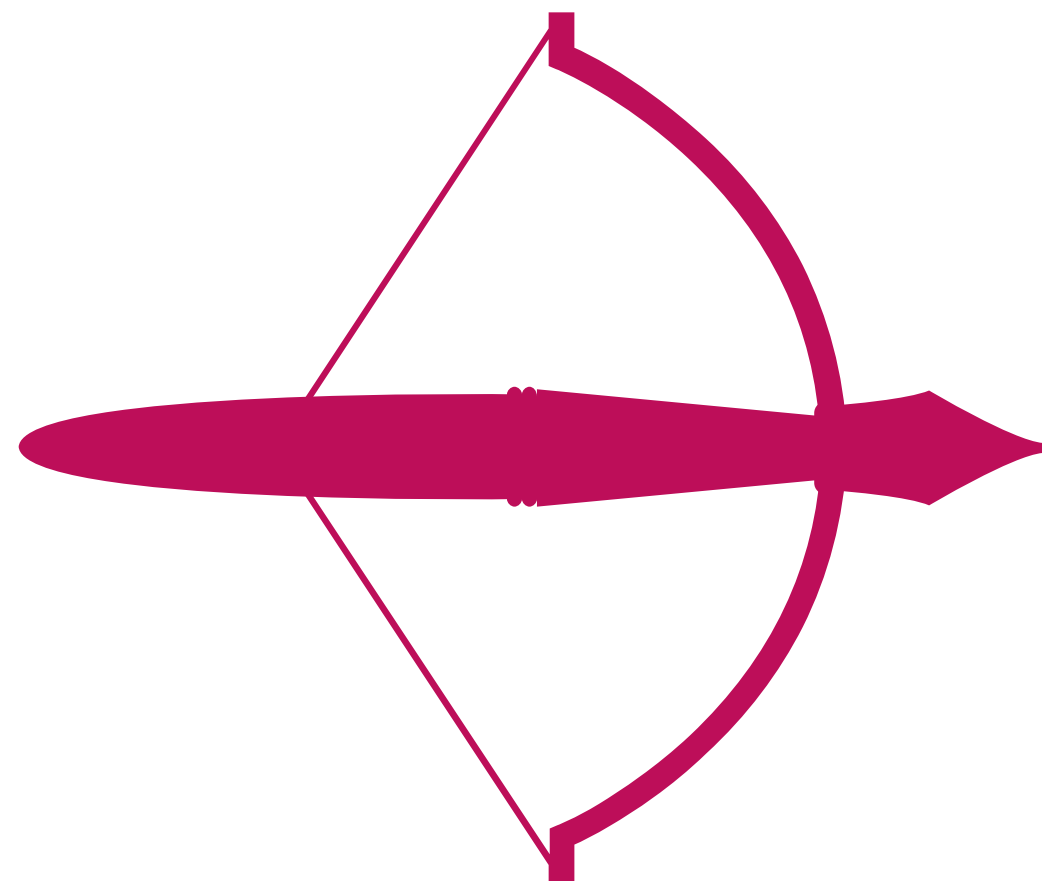
- **Innere Klarheit**, um täglich gute Entscheidungen zu treffen — auch wenn es komplex wird.
- Ein starkes **Wertefundament** als Orientierung, wenn bewährte Parameter an ihre Grenzen stoßen.
- **Fokus**, um das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren — auch wenn viele Aufgaben und Entscheidungen gleichzeitig nach Aufmerksamkeit rufen.
- **Innere Ruhe**, um nicht im Außen zu versinken — sondern aus der eigenen Kraft heraus zu agieren, statt auf Druck und Erwartungen anderer zu reagieren.
- Ein **inneres Fundament, das trägt** — und von dem aus Mut, Offenheit und Selbstverantwortung wachsen.

Was braucht  
es, um ans Ziel  
zu kommen?



# Der Weg

Mit weichen Faktoren  
harte Fakten schaffen.



## Reflexion

Um im Außen effizient, klar und achtsam agieren zu können, braucht es Momente des Innenhaltens und der ehrlichen Reflexion, Aufarbeitung und Neuausrichtung.

## Entspannung

Unter Stress schaltet das Nervensystem in den Überlebensmodus – Kreativität und klares Denken bleiben auf der Strecke. Gezielte Regulation bringt uns zurück in unsere Kraft.

## Austausch

Alleine kreisen Gedanken. In der Gruppe landen sie. Der Austausch mit Gleichgesinnten verwandelt Reflexion in Orientierung – und Orientierung in Handlung.

# Write —

Raus aus der Aktionsspirale, rein in Entspannung und nachhaltige **schriftliche Reflexion und Neuausrichtung.**

# to —

**Effizienten Coaching- und Entspannungstools** helfen in die Ruhe und Tiefe zu kommen um den Bogen neu zu spannen.

# Action —

Mit neu gewonnener inneren Klarheit und Orientierung ist es wieder möglich schnell und **präzise zu agieren.**

Wer?

**Selbstständige** und **Kleinunternehmer\*innen**, die innere Klarheit, ein nachhaltiges Kompetenzfundament und eine **branchenübergreifende Experten-Community** suchen.

Was?

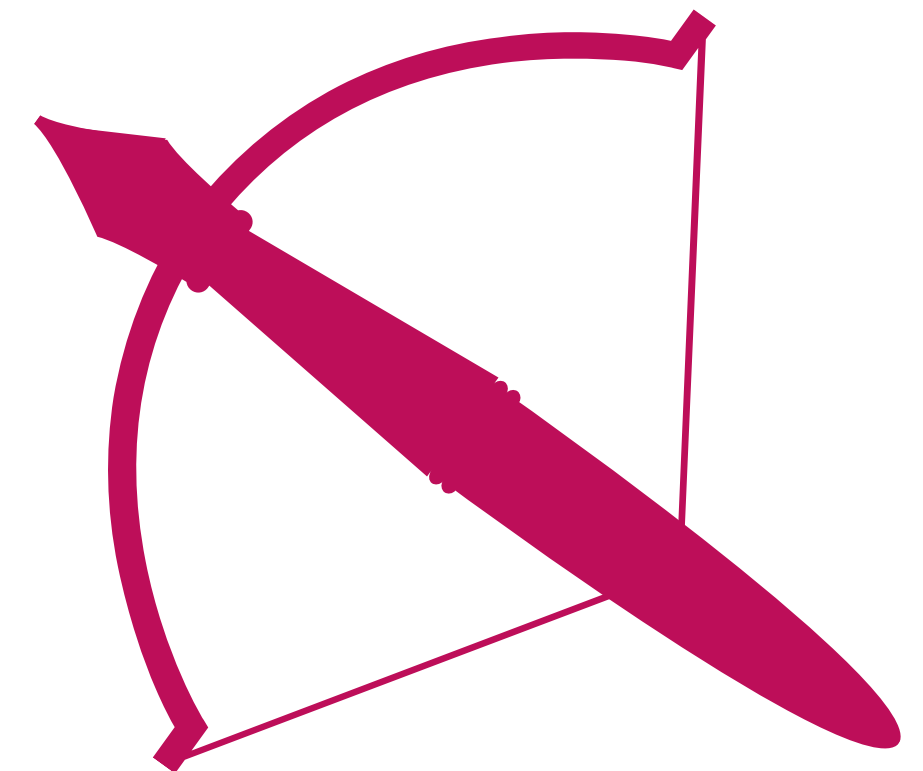
In meinen zwei **Mentoring**-Programmen – **Inner Clarity** (6 Wochen) und **Inner Authority** (1 Jahr) – wird die Write to Action Methode erlebt und gelebt: in einer kleinen Gruppe, in geschütztem Rahmen.

Wie?

**Live-Sessions in der Kleingruppe** zum gezielten Aufbau neuer Kompetenzen, zur Vertiefung und zum Austausch – verbunden mit individueller **1:1 Begleitung**.

Wann?

Inner Clarity startet viermal im Jahr (6 Wochen). Inner Authority läuft fortlaufend – **Einstieg zu jedem Quartal möglich**.

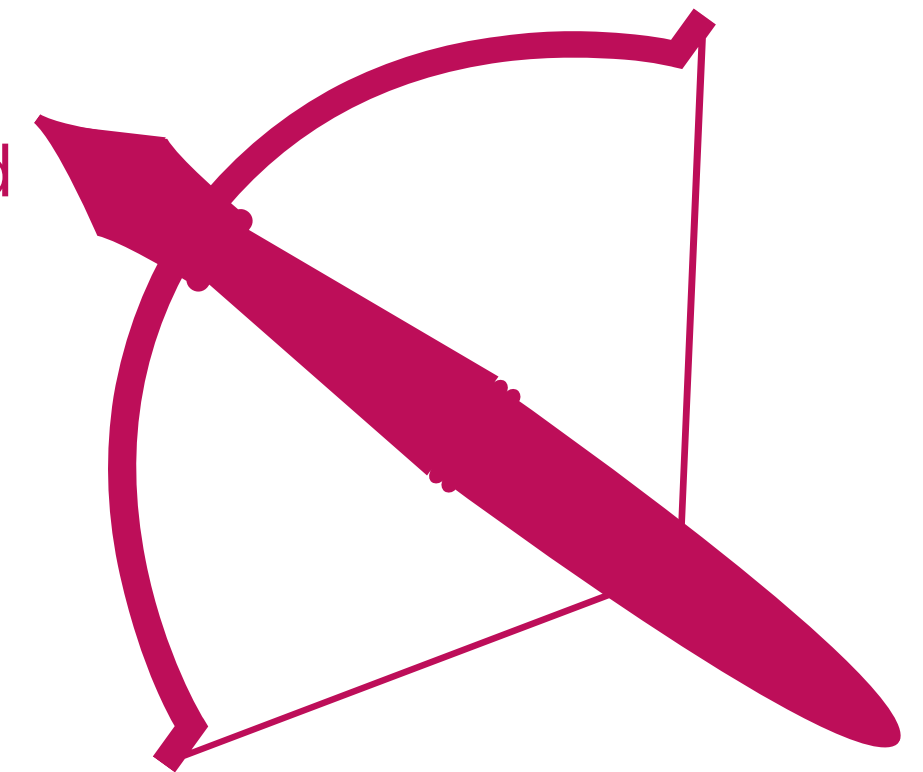


# Die Kernidee jederzeit selbst anwenden

**Write to Action** beginnt mit dir – mit dem Moment, in dem du innehältst, schreibst und dich neu ausrichtest. Diese Bewegung kannst du jederzeit selbst anstoßen.

In meinem **Newsletter Storyhealing** begleite ich dich dabei: mit persönlichen Geschichten, die die Methode lebendig machen, und konkreten Reflexionsfragen zum Weiterschreiben.

**Jetzt lesen.**



# Write



*Wie geht es dir gerade wirklich? Was bewegt dich?*

*Welche Gedanken lassen dich nicht los?*

Nimm Zettel und Stift und schreibe frei – alles darf fließen, kein Urteil, nur für dich.

# to



Klapp das Buch zu, leg den Zettel weg und geh in die **Stille**.

Fällt dir das schwer? Hör eine geführte **Meditation**, mach etwas **Yoga**, geh **spazieren** – bring dein Nervensystem zur Ruhe.

# Action



*Was hat sich geklärt?* Schreib den einen Satz auf, der jetzt gilt. Dann tu den ersten Schritt – denn genau hier **beginnt Transformation**.

Write to Action  
live erleben —  
kostenlos.

[Zum 0€ Workshop]

