

Das Babyprinzip *Playbook* zum Buch



**Praktische Übungen
für den Joballtag**

INHALT

Vorwort	01	30	02
		Babyprinzip- Übungen	
Tabellen- version: 30 Babyprinzip- Übungen	15	Babyprinzip- Canvas (Kurzfassung)	21
Babyprinzip- Canvas (Erweiterte Coaching-Version)	22	Vertiefende Babyprinzip- Übungen für Fortgeschrittene	25
Basic-Übungen mit Fallbeispielen und Lösungen	33	Fortgeschrittene Übungen mit Fallbeispielen und Lösungen	46

DAS BABYPRINZIP

Playbook

Vorwort von Autor Stefan Rippler

Dieses Playbook habe ich geschrieben, weil ich immer wieder erlebt habe, wie viel Komplexität, Druck und unnötige Anstrengung unseren Arbeitsalltag bestimmen. Das Babyprinzip erinnert mich daran, dass nachhaltige Entwicklung nicht durch Überforderung entsteht, sondern durch kleine, machbare Schritte – genau dort setzt dieses Playbook an.

Die Übungen und Impulse helfen dabei, Klarheit zu gewinnen, Prioritäten zu schärfen und handlungsfähig zu bleiben, auch wenn es turbulent wird. Im Alltag macht sich das bemerkbar durch weniger Grübeln, schnellere Entscheidungen und ein spürbares Gefühl von Leichtigkeit und Orientierung.

Ich wünsche dir/Ihnen, dass dieses Playbook ein praktischer Begleiter wird – eines, das nicht belehrt, sondern unterstützt, entlastet und Mut macht, den eigenen Weg Schritt für Schritt zu gehen.



“Das Babyprinzip”-Autor Stefan Rippler

Foto: Nora Sachs

MICRO-CHANGE

Sprint

Babys entwickeln sich in Mikro-Schritten – sie versuchen nicht sofort zu laufen, sondern beginnen mit mini-increments. Kleine Schritte schaffen Sicherheit und Erfolgserlebnisse.

Aufgabe:

Wähle eine winzige Veränderung im Arbeitsablauf, z. B. andere To-do-Struktur, kürzere Mails, andere Meeting-Öffnung

Dauer:

5 Minuten täglich für 3 Tage.

Notiere täglich ...

Was war neu?

Was funktionierte?

Was nicht?

Was verändert sich in mir?

SILENT 10

Babys „reden“ zuerst nonverbal – und verstehen dadurch unglaublich viel.
Beobachtung ist ihre primäre Lernquelle.

Aufgabe:

Sei die ersten 10 Minuten eines Meetings stiller Beobachter: Mimik, Körperhaltung, Unruhe, Stress, Enthusiasmus.

Dauer:

10 Minuten.

Notiere 3 Beobachtungen.

3-GRENZEN-Modell

Babys kommunizieren Grenzen radikal („Nein!“) und erweitern sie spielerisch.

Aufgabe:

Setze wöchentlich:

- Eine klare Grenze
- Eine flexible Grenze
- Eine zu erweiternde Grenze

Dauer:

5 Minuten wöchentlich.

BEOBACHTER-Fenster

Babys sind Meister im „sehen, bevor sie tun“.

Aufgabe:

In jedem Gespräch 30 Sekunden bewusst schweigen und nur beobachten. Notiere danach eine Sache, die dir neu aufgefallen ist. Babyprinzip: Babys sind Meister im „sehen, bevor sie tun“.

Dauer:

30 Sekunden + 30 Sekunden Notiz.

BEDÜRFNIS-Check-in

Vor Beginn einer Aufgabe: „Was brauche ich, damit das gut gelingt?“ (Ruhe, Fokus, Info, Pause, Energie?)

Aufgabe:

Babys bekommen zuerst das Bedürfnis erfüllt – dann funktionieren sie.

Dauer:

20 Sekunden.

1-MINUTE-Neugierfrage

Neugier ist der Motor jedes Lernens.

Aufgabe:

Stelle jemandem oder dir selbst eine Frage, die mit „Ich frage mich gerade, ob...“ beginnt.

Dauer:

1 Minute.

DIE 3-SATZ-FORMEL

Truthspeaking

Babys kommunizieren ungefiltert, aber klar und echt. Du lernst hier die erwachsene Version davon: ehrlich + respektvoll.

Dauer:

3–5 Minuten Vorbereitung, 1 Minute Gesprächsstart.

Aufgabe:

In einem schwierigen Gespräch formulierst du ...

Ich sehe...

Ich fühle ...

Ich brauche...

EMOTIONALER *Tages-Check*

Babys werden durch Emotionen gesteuert – und bekommen, was sie brauchen, weil sie klar signalisieren. Erwachsene verlernen das.

Dauer:

1 Minute.

Aufgabe:

Frage dich morgens und abends ...

Welche Emotion dominiert?

Welche Emotion dominiert?

AUFMERKSAMKEITS- *Wecker*

Babys sind radikal im Moment.

Aufgabe:

Vor jedem Meeting: – Füße auf Boden – 1 tiefer Atemzug – Einmal bewusst den Raum wahrnehmen

Dauer:

15 Sekunden.

3-WORT *Message*

Babysprache ist extrem einfach – dadurch klar.

Aufgabe:

Formuliere deine wichtigste Botschaft heute in 3 Worten.

Dauer:

1 Minute.

RAUMKLIMA- *Experiment*

Kleinste Änderungen = große Wirkung auf Wohlbefinden.

Aufgabe:

Optimiere heute einen Umgebungsfaktor:

- Licht
- Temperatur
- Platz
- Geräusch
- Sitzhaltung

Dauer:

5 Minuten.

SELBSTBERUHIGUNGS- *Anker*

Babys beruhigen sich durch körperliche Reize (Wiegen, Nähe).

Aufgabe:

Lege eine Hand aufs Herz oder reibe die Hände, wenn Stress aufkommt.

Dauer:

30 Sekunden.

FALL & LERN-

Logbuch

Babys fallen hunderte Male täglich – und genau dadurch werden sie Experten.

Aufgabe:

Notiere jeden Tag ein „Mini-Scheitern“ und dein Learning dazu.

Dauer:

3 Minuten am Tagesende.

30-TAGE-

Bonding-Map

Bonding schafft Sicherheit.

Regelmäßige Nähe →

Vertrauen → Motivation.

Aufgabe:

Für neue Teammitglieder:

- tägliche 2-Minuten-Check-ins
- wöchentliche Fragen zu Sicherheit, Klarheit, Beziehung, Fortschritt

Dauer:

2 Minuten täglich.

15-MINUTEN-

Spielplatz

Babys lernen durch Spiel, nicht durch Analyse.

Aufgabe:

Nimm ein Problem und baue oder skizziere die Lösung spielerisch (LEGO, Stift, Knete, Papier). Kein Denken, nur Machen.

Dauer:

15 Minuten.

FEIER DAS

erste Mal

Eltern feiern jeden Entwicklungsschritt – dadurch wird Lernen positiv verknüpft.

Aufgabe:

Feiere jeden Freitag ein „erstes Mal“:

- Erstes Mal delegiert
- Erstes Mal klar Nein gesagt
- Erste kleine Verbesserung

Dauer:

3 Minuten.

MIKRO-RITUALE

fürs Team

Rituale = Sicherheit = Bindung.

Aufgabe:

Führe ein Mini-Ritual ein, wie:

- „Wie geht's dir in einem Wort?“
- „Was war heute leicht?“

Dauer:

2 Minuten.

90-SEKUNDEN-

Reset

Bei Stress: – aufstehen – Wasser trinken – 3 tiefe Atemzüge – kurz schütteln

Aufgabe:

Babys regulieren Stress durch Bewegung & Körperkontakt.

Dauer:

90 Sekunden.

BABY-

Prototyp

Babys testen permanent – nicht perfekt, sondern häufig.

Aufgabe:

Löse ein Problem in 5 Minuten mit einem hässlichen, schnellen Prototypen. Darf unperfekt sein.

Dauer:

5 Minuten.

DAILY BABY

Stand-up

Babys arbeiten mit ultra-kurzen Feedbackloops (Scrum-Prinzip).

Dauer:

2 Minuten.

Aufgabe:

Beantworte täglich ...

Was habe ich gestern gelernt?

Was mache ich heute besser?

Was brauche ich dafür?

NEUGIER-

Spaziergang

Babys erkunden Raum durch Bewegung.

Aufgabe:

Geh 5 Minuten durchs Büro und beobachte: „Was sehe ich heute zum ersten Mal?“

Dauer:

5 Minuten.

OXYTOCIN-

Booster

Bindungshormone stärken Vertrauen.

Aufgabe:

Tue jeden Tag eine Sache, die Verbindung stärkt:

- Danke
- Echtes Lob
- Unterstützungsangebot
- Zuhören

Dauer:

1 Minute.

PERSPEKTIVWECHSEL:

Krabbelhöhe

Babys erleben eine ganz andere Welt – daher ihre Kreativität.

Aufgabe:

Stell dir vor, du siehst das Problem aus 40 cm Höhe. Was verändert sich? Was wird unwichtig? Was wird groß?

Dauer:

5 Minuten.

DER BABY-

Rhythmus

Babys arbeiten in Rhythmen – nie gegen den Körper.

Aufgabe:

Plane deinen Arbeitstag nach natürlichen Energiezyklen (90-Minuten-Fokusblöcke + Pausen). Wie Babys: Aktivität → Ruhe → Aktivität.

Dauer:

90 Minuten Fokus + 10 Minuten Pause.

60-SEKUNDEN- *Reflexion*

Kurze, tägliche Reflexion = schneller Fortschritt.

Dauer:

1 Minute.

Aufgabe:

Stelle dir am Abend eine Minute lang die folgenden Fragen.

Was war neu?

Was habe ich gelernt?

Was mache ich morgen anders?

5-GEFÜHLE-Scanner

Babys sind nie ambivalent – aber Erwachsene oft. Das Benennen schafft Klarheit.

Aufgabe:

Benenne fünf Gefühle, die du gerade hast (z. B. ruhig, angespannt, neugierig...).

Dauer:

1 Minute.

MINI- Applaus

Positive Verstärkung ist der Motor jeder frühen Entwicklung.

Aufgabe:

Gib dir oder jemandem täglich „Mini-Applaus“ für etwas Winziges.

Dauer:

30 Sekunden.

10-SEKUNDEN- Empathie-Boost

Babys reagieren extrem sensibel auf Stimmungen.

Aufgabe:

Schaue eine Person an, frage: „Wie geht's dir gerade wirklich?“ Dann 10 Sekunden schweigen.

Dauer:

10–20 Sekunden.

BEDÜRFNIS- Nein

Babys drücken Bedürfnisse kompromisslos aus – und bekommen Hilfe.

Aufgabe:

Sage ein „Nein“ mit Begründung: „Nein, weil ich gerade Fokus brauche für ...“

Dauer:

30 Sekunden.

BABY-SPRINT- Board

Ultra-kurze Lernschleifen = Turboentwicklung.

Dauer:

2 Minuten täglich.

Aufgabe:

Fülle die Spalten aus.

Heute probiere ich ...	Ich habe gelernt ...	Morgen mache ich besser ...

30 BABYPRINZIP-ÜBUNGEN

Tabellenversion

Nr.	Übung / Aufgabe	Beschreibung / Anleitung	Babyprinzip dahinter	Dauer
1	Micro-Change Sprint	Wähle eine kleine Veränderung und teste sie 3 Tage lang. Notiere täglich Wirkung & Learnings.	Babys entwickeln sich in Mini-Schritten; kleine Erfolge motivieren.	5 Min/Tag
2	Silent 10	10 Minuten im Meeting nur beobachten, nicht reden. 3 nonverbale Signale notieren.	Babys kommunizieren zuerst nonverbal; Wahrnehmung ist ihr Lernmotor.	10 Min
3	3-Satz-Formel	Formuliere schwierige Botschaften mit: „Ich sehe... Ich fühle... Ich brauche...“	Ehrliche, pure Kommunikation ohne Masken – Baby-Truthspeaking.	3–5 Min

4	30-Tage-Bonding-Map	Tägliche Mini-Check-ins + wöchentliche Vertrauensfragen mit neuen Teammitgliedern.	Kontinuität + Rituale erzeugen Bindung & Sicherheit.	2 Min/Tag
5	Emotionaler Tages-Check	Morgens & abends Emotion benennen: „Was fühle ich? Was brauche ich?“	Babys signalisieren Bedürfnisse klar und sofort.	1 Min
6	15-Minuten-Spielplatz	Problem mit LEGO, Stiften, Papier spielerisch lösen. Kein Denken – Machen.	Babys lernen ausschließlich durch Spiel & Exploration.	15 Min
7	Fall & Lern-Logbuch	Jeden Tag ein Mini-Scheitern + Learning notieren.	Babys fallen 100× am Tag – und lernen sofort daraus.	3 Min
8	3-Grenzen-Modell	Jede Woche 1 feste, 1 flexible, 1 zu erweiternde Grenze definieren.	Klare Grenzen wie Babys: „Nein“, „Jetzt“, „Mehr“.	5 Min/Woche

9	Daily Baby Stand-up	Täglich: „Was habe ich gelernt? Was mache ich heute besser? Was brauche ich?“	Ultra-kurze Lernschleifen wie beim Laufenlernen.	2 Min
10	1-Minute-Neugierfrage	Stelle eine Frage, die mit „Ich frage mich gerade, ob...“ beginnt.	Permanente Baby-Neugier – der Ursprung allen Lernens.	1 Min
11	Beobachterfenster	In Gesprächen 30 Sek. schweigen & beobachten. Erkenntnis notieren.	Babys verstehen durch visuelle Wahrnehmung.	1 Min
12	Bedürfnis-Check-in	Vor einer Aufgabe: „Was brauche ich (Ruhe, Info, Energie)?“	Babys funktionieren nur, wenn Grundbedürfnisse gestillt sind.	20 Sek
13	Feier das erste Mal	Jeden Freitag ein „erstes Mal“ feiern.	Eltern feiern jeden Mini-Meilenstein – motiviert zum Weiterlernen.	3 Min
14	90-Sekunden-Reset	Bewegung, Wasser, Atmen – kurzer Reset wie bei Stressregulation.	Babys beruhigen sich über Bewegung & Kontakt.	90 Sek

15	Mini-Teamrituale	Ein kurzes Teamritual einführen: „Ein Wort zum Tag“.	Rituale → Sicherheit → Vertrauen.	2 Min
16	Baby-Prototyp	5-Minuten-Prototyp für ein Problem bauen – schnell, grob, unperfekt.	Babys testen, bevor sie „denken“ – Versuch macht klug.	5 Min
17	5-Gefühle-Scanner	Fünf aktuelle Gefühle benennen.	Babys leben Emotionen pur und unverstellt.	1 Min
18	Mini-Applaus	Täglich einen Mikro-Erfolg feiern.	Positive Verstärkung, wie Eltern es tun.	30 Sek
19	10-Sekunden-Empathie-Boost	Frage jemanden: „Wie geht's dir wirklich?“ und schweige 10 Sek.	Babys reagieren auf Stimmung – feinfühliges Miteinander.	10–20 Sek
20	Bedürfnis-Nein	Formuliere ein klares Nein mit Bedürfnisbegründung.	Babys sagen kompromisslos Nein, wenn etwas nicht stimmt.	30 Sek
21	Baby-Sprint-Board	3 Spalten: Heute probiere ich / Ich habe gelernt / Morgen mache ich besser.	Iteration & Verbesserung wie beim Laufenlernen.	2 Min

22	Aufmerksamkeits-Wecker	Vor jedem Meeting: Atemzug, Füße spüren, Raum wahrnehmen.	Babys sind radikal präsent im Moment.	15 Sek
23	Raumklima-Experiment	Einen Umgebungsfaktor verbessern (Licht, Platz, Geräusch).	Babys reagieren extrem auf Umgebung – sofortige Wirkung.	5 Min
24	3-Wort-Message	Botschaft des Tages in nur 3 Wörtern formulieren.	Babysprache ist einfach – darum klar.	1 Min
25	Selbstberuhigungs-Anker	Hand aufs Herz oder Hände reiben bei Stress.	Körperkontakt beruhigt Babys sofort.	30 Sek
26	Neugier-Spaziergang	5 Minuten durchs Büro gehen und Neues entdecken.	Bewegung + Exploration = Babylearning.	5 Min
27	Perspektivwechsel auf Babyhöhe	Problem aus „Krabbelhöhe“ betrachten – was wirkt jetzt anders?	Babys haben andere Perspektiven – dadurch neue Lösungen.	3 Min

28	60-Sekunden-Reflexion	3 Fragen: Was war neu? Was habe ich gelernt? Was mache ich morgen anders?	Tägliche Reflexion = Baby-Scrum.	1 Min
29	Oxytocin-Booster	Eine Verbindungsgeste pro Tag: Danke, Lob, Hilfe, Zuhören.	Bindung stärkt Leistung – Oxytocin-Effekt.	1 Min
30	Baby-Rhythmus	90-Minuten-Fokusblock + 10 Minuten Pause.	Aktivität–Ruhe-Rhythmus wie bei Babys.	90 + 10 Min

Meine stärksten Baby-Skills heute

Welche der ursprünglichen Baby-Fähigkeiten sind noch lebendig?

1 _____

2 _____

3 _____

Skills, die ich verloren habe – und zurückholen will

Was habe ich durch Rollen, Erwartungen, Stress oder Sozialisation abgelegt?

● _____

● _____

● _____

BABYPRINZIP *Canvas*

Dein persönlicher Entwicklungsplan auf Basis der Baby-Skills

Mein wichtigster Fokus-Skill für die nächsten 30 Tage

Ein Skill – maximale Wirkung

Ich wähle _____, weil _____.

Was mich bisher blockiert hat

Glaubenssätze, Situationen, Muster

1 _____

2 _____

3 _____

Meine Baby-Mikro-Schritte

klein, leicht, direkt umsetzbar

- _____
- _____
- _____

Mein tägliches Mini-Ritual

10–60 Sekunden, orientiert am Babyprinzip)

Mein 30-Tage-Commitment

Ich bin bereit, 30 Tage lang _____ zu stärken, indem ich _____ jeden Tag tue.

Mein persönliches Support-System

Wer oder was hilft mir beim Dranbleiben? (Menschen, Tools/Routinen)

Woran ich meinen Fortschritt erkenne

Konkrete, sichtbare Signale

- _____
- _____
- _____

BABYPRINZIP-CANVAS

Coaching-Version

Für tiefere Selbstreflexion & Einzel- oder Gruppencoaching

Meine ursprünglichen Baby-Kompetenzen (heute & damals)

Welche Fähigkeiten hatte ich als Baby/Kleinkind, die heute noch sichtbar sind?

Welche davon sind verschüttet?

- 1.
- 2.
- 3.

Wo lebe ich heute schon Babyprinzipien im Berufsalltag (z. B. Neugier, Wahrnehmung, Mut zur Exploration, schnelles Lernen, klare Bedürfnisse)?

-
-
-

Welche Babyqualitäten fehlen mir am meisten? (Welche würden meinen Alltag leichter machen?)

-
-
-

Welche davon sind verschüttet?

Der Fokuspunkt: Mein *ONE THING*

Wenn ich nur einen Baby-Skill in den nächsten 30 Tagen reaktivieren dürfte, wäre es ...

Warum dieser?

-
-
-

Wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich ihn wieder hätte?

Meine wahrscheinlichsten Blockaden (Wodurch habe ich diese Fähigkeit verlernt?)

- ☐ Erziehungsmuster
- ☐ Rollenbilder
- ☐ Organisation & Kultur
- ☐ Perfektionismus
- ☐ Überanpassung

Notizen

-
-
-

Extrem klein, extrem machbar: Meine 3 Mikro-Schritte für Woche 1

- 1.
- 2.
- 3.

Meine 3 Mikro-Schritte für Woche 2

- 1.
- 2.
- 3.

Mein Baby-Ritual

Ein kleiner täglicher Loop (10–60 Sek.), z. B.:

- Die 3-Wort-Message
- Selbstberuhigungs-Anker
- Silent 10
- Mini-Applaus
- Bedürfnis-Check-in

Mein Ritual lautet:

Mein Support-System

Personen, Rituale, Tools, Routinen, die mich stärken

Meine Erfolgssignale (Early Wins)

Woran erkenne ich nach 30 Tagen, dass ich gewachsen bin?

Der 30-Tage-Satz

Woran erkenne ich nach 30 Tagen, dass ich gewachsen bin?

Ich committe mich, _____ zu stärken, und tue dafür jeden Tag _____.

VERTIEFENDE BABYPRINZIP-ÜBUNGEN

für Fortgeschrittene

Dieses Kapitel richtet sich an alle, die bereits mit den grundlegenden Babyprinzip-Übungen gearbeitet haben und nun den nächsten Schritt gehen möchten. Die folgenden 20 Deep-Dive-Übungen sind intensiver, bewusster, mutiger und haben ein deutlich höheres Transformationspotenzial.

DEEP CURIOSITY DIVE – 30 MINUTEN RADIKALE NEUGIER

Babys lernen durch konstante Fragen. Neugier schafft neue neuronale Wege.

Aufgabe:

Stelle 30 Minuten lang ausschließlich Fragen zu einem komplexen Problem – keine einzige Antwort erlaubt.

Dauer:

30 Minuten.

Reflexion:

- Welche Frage hat mich überrascht?
- Welche Lösung wurde dadurch sichtbar, die ich vorher nicht sah?
- Welche Antwortlosigkeit fiel mir schwer?

EMOTIONALE INVENTUR 360°

Babys reagieren unverfälscht – perfekte emotionale Datenanalyse.

Aufgabe:

Notiere einen Tag lang jede Mikro-Emotion: Trigger → Gefühl → Ort im Körper → Bedürfnis.

Dauer:

1 Tag (mit 5 Minuten Auswertung).

Reflexion:

1. Welche Muster erkenne ich?
2. Welche Bedürfnisse zeigten sich immer wieder?

DAS NACKTE-BEDÜRFNIS-EXPERIMENT

Babys entschuldigen sich nicht für ihre Bedürfnisse.

Aufgabe:

Formuliere ein Bedürfnis ohne Begründung, **ohne** Verpackung: „Ich brauche Struktur.“ „Ich brauche Klarheit.“ „Ich brauche Pause.“

Dauer:

5 Minuten.

Reflexion:

- Was fiel mir schwer?
- Wie reagierten andere?

DREIFACHER PERSPEKTIVWECHSEL

Alles ist neu – dadurch entsteht echte Offenheit im Denken.

Aufgabe:

Betrachte dasselbe Problem:

- Aus „Krabbelhöhe“
- Ohne Sprache
- Als wäre es das erste Mal

Dauer:

10 Minuten.

Reflexion:

- Welche Veränderung entstand durch Perspektive?

SCHEITER-RITUAL FÜR MUTIGE

Babys lernen konstant durch Versuch und Irrtum.

Aufgabe:

Tu jeden Tag eine Sache, bei der du 30 % scheitern kannst.

Dauer:

1 Aktivität (5–20 Min).

Reflexion:

- Was habe ich gelernt?
- Was traue ich mich morgen?

DAS WAHRHEITSFENSTER

Reine, ungefilterte Authentizität.

Aufgabe:

Schreibe drei Wahrheiten über dich selbst, die du sonst nicht aussprichst.

Dauer:

10 Minuten.

Reflexion:

- Welche Wahrheit tat besonders gut?
- Welche überraschte mich?

OXYTOCIN-PROTOKOLL

Bindung = Wachstumsbeschleuniger.

Aufgabe:

Eine Woche lang dokumentieren: Was erhöht Vertrauen & Nähe?

Dauer:

5 Minuten täglich.

Reflexion:

- Was stärkt meine Beziehungen?
- Was steht Nähe im Weg?

DER SPRECH-STOPP

Babys hören und sehen zuerst – sprechen später.

Aufgabe:

Spreche 24 Stunden bewusst **weniger**: Beobachten statt kommentieren.

Dauer:

1 Tag.

Reflexion:

- Wo habe ich mehr verstanden, weil ich weniger sprach?

RITUALENGINEERING

Rituale strukturieren Emotionen.

Aufgabe:

Entwirf ein neues Ritual für Sicherheit, Fokus oder Verbindung.

Dauer:

15 Minuten Design + Anwendung.

Reflexion:

- Welchen Effekt zeigte das Ritual?

PLAYSTORMING

Spiel ist der effektivste Lernmodus.

Aufgabe:

Problem lösen nur mit Spielmaterialien. Keine Sprache, kein Denken.

Dauer:

20 Minuten.

Reflexion:

- Welche Lösung wäre im Kopf nie entstanden?

KÖRPERKOMPASS-TRAINING

Babys treffen Entscheidungen körperbasiert.

Aufgabe:

Spüre bei jeder Entscheidung nach: Wo meldet sich dein Körper? Wie?

Dauer:

3 Minuten/Entscheidung.

Reflexion:

- Welche Signale erkenne ich häufiger?

DIE NICHTS-IST-SELBSTVERSTÄNDLICH-CHALLENGE

Alles wird hinterfragt – alles ist neu.

Aufgabe:

Wähle 10 Routinen und frage: „Warum mache ich das so? Wer hat das entschieden?“

Dauer:

15 Minuten.

Reflexion:

- Welche Routine ist überholt?

EXPLORATIONS-SPRINT

Neues → neuronale Vielfalt → Kreativität.

Aufgabe:

45 Minuten etwas Neues lernen, das NICHTS mit deinem Job zu tun hat.

Dauer:

45 Minuten.

Reflexion:

- Welche mentale Weitung habe ich erlebt?

EMOTIONALER SPIEGEL

Babys spiegeln Emotionen – und lesen sie glasklar.

Aufgabe:

3 Menschen fragen: „Welche Emotion sende ich meistens aus?“

Dauer:

10-Minuten-Gespräche.

Reflexion:

- Welche Wirkung habe ich auf andere?

BEDÜRFNIS-ARCHÄOLOGIE

Babys äußern das Grundbedürfnis — nicht das Ersatzbedürfnis.

Aufgabe:

Frage 5-mal hintereinander: „Was brauche ich darunter wirklich?“

Dauer:

5–10 Minuten.

Reflexion:

- Was war das echte Grundbedürfnis?

DIE UNPERFEKTE PRÄSENTATION

Unperfektion ermöglicht Lernen.

Aufgabe:

Präsentiere absichtlich unperfekt: halbe Idee, Skizzen, Versprecher.

Dauer:

10–15 Minuten.

Reflexion:

- Welche Freiheit hat mir das gegeben?

DIE 5-MAL-WARUM-VERTIEFUNG

Babys hinterfragen bis zum Kern.

Aufgabe:

Bei einem Problem fünfmal nacheinander „Warum?“ fragen.

Dauer:

5 Minuten.

Reflexion:

- Was war der wahre Kern?

BEZIEHUNGSLAMPE AN/AUS

Bindung ist ein dynamischer Zustand.

Aufgabe:

Dokumentiere eine Woche lang: Was schaltet dich in Verbindung? Was schaltet dich ab?

Dauer:

5 Minuten täglich.

Reflexion:

- Wo entsteht echte Verbindung?

NO-FILTER-SCHREIBEN

Ungefilterter Ausdruck → Klarheit.

Aufgabe:

10 Minuten schreiben ohne stoppen, ohne filtern.

Dauer:

10 Minuten.

Reflexion:

- Was durfte endlich raus?

DER BABY-FLOWTAG

Rhythmus = Flow, Wachstum, Klarheit.

Aufgabe:

Einen ganzen Tag in Baby-Rhythmen leben: kurze Aktivität, kurze Pause, essen, spielen, bewegen, ruhen.

Dauer:

1 Tag.

Reflexion:

- Was wurde leichter?
- Was wurde klarer?
- Was hat mich überrascht?

BASIC-ÜBUNGEN

mit Lösungen

BASIC-ÜBUNG 1 – MICRO-CHANGE SPRINT

Kurzbeschreibung

Eine mikrokleine Änderung drei Tage lang testen und beobachten, wie sie wirkt.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna bemerkt, dass sie ständig von eingehenden Nachrichten aus ihren Aufgaben gerissen wird. Für ihren Micro-Change entscheidet sie: „Ich beantworte Nachrichten nur alle 15 Minuten, nicht sofort.“ Am ersten Tag fühlt sie sich unruhig, weil sie Angst hat, etwas zu verpassen – doch nichts Wichtiges passiert.

Am zweiten Tag bemerkt sie, dass sie tiefer in Aufgaben eintaucht. Am dritten Tag stellt sie fest, dass ihr Stresspegel deutlich gesunken ist und sie abends weniger erschöpft ist. Ihr Team reagiert neutral – niemand vermisst sofortige Antworten. Anna lernt: Ein winziger Schritt bringt spürbare Entlastung.

Dialog-/Fallbeispiel

Martin: „Du warst heute nicht sofort erreichbar.“ Anna: „Ich teste gerade, meine Fokuszeiten zu schützen – aber ich schaue regelmäßig rein.“ Martin: „Klingt gut. Ich glaube, das sollte ich auch probieren.“

BASIC-ÜBUNG 2 – SILENT 10

Kurzbeschreibung

Die ersten 10 Minuten eines Meetings nur beobachten, nichts sagen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Im Jour Fixe sitzt Anna bewusst ruhig, beobachtet und hört zu. In den ersten Minuten fällt ihr auf, wie häufig Menschen sich ins Wort fallen und wie sofort jemand eine Lösung vorschlägt – selbst ohne das Problem ganz zu verstehen. Sie erkennt, dass ein Teammitglied heute ungewöhnlich still ist und jemand anderes überdreht wirkt. Diese Signale wären ihr früher entgangen. Am Ende des Meetings ist Anna deutlich klarer darüber, welche Dynamiken im Hintergrund laufen. Ihr größtes Learning: Stille zeigt mehr als Reden.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Du warst heute so ruhig – alles okay?“ Anna: „Ich wollte bewusst mal nur beobachten. Ich habe extrem viel wahrgenommen, was wir sonst übersehen.“

Kollegin: „Ehrlich? Vielleicht sollten wir das alle mal machen.“

BASIC-ÜBUNG 3 – 3-SATZ-FORMEL (TRUTHSPEAKING)

Kurzbeschreibung

In schwierigen Situationen klar sagen: Ich sehe..., ich fühle..., ich brauche...

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna merkt, dass sie sich über Martins wiederholte Last-Minute-Anfragen ärgert. Statt sich zu ärgern oder es herunterzuschlucken, nutzt sie die 3-Satz-Formel. Sie sagt: „Ich sehe, dass die Präsentation wieder kurzfristig gekommen ist. Ich fühle mich dadurch unter Druck gesetzt. Ich brauche eine realistischere Vorlaufzeit.“

Dieser Moment ist ungewohnt, aber befreiend. Martin reagiert überraschend offen und schlägt einen neuen Ablauf vor. Anna erkennt, wie viel Klarheit und Respekt diese Methode erzeugt.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ich sehe, dass wir die letzte Deadline verpasst haben. Ich fühle Stress. Ich brauche mehr Struktur.“ Martin: „Danke für die Offenheit. Lass uns das gemeinsam verbessern.“

BASIC-ÜBUNG 4 – 30-TAGE-BONDING-MAP

Kurzbeschreibung

Täglicher Check-in und wöchentliche Reflexion für neue Teammitglieder.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna begleitet eine neue Kollegin. Statt sie „einfach mitlaufen zu lassen“, führt sie ein tägliches 2-Minuten-Check-in ein: „Was brauchst du heute?“ Nach einer Woche erkennt sie, wie schnell Unsicherheiten verschwinden, wenn Menschen Fragen stellen dürfen.

Die Bonding-Map strukturiert Sicherheit, Orientierung und Zugehörigkeit.

Die neue Kollegin wirkt entspannt, fragt mehr und liefert früh gute Arbeit. Anna merkt: Bindung braucht keine großen Gesten, sondern Konstanz.

Dialog-/Fallbeispiel

Neue Kollegin: „Ich weiß nicht, ob ich das Meeting übernehmen kann...“ Anna: „Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?“ Neue Kollegin: „Nur 5 Minuten Vorbereitung mit dir.“

BASIC-ÜBUNG 5 – EMOTIONALER TAGES-CHECK

Kurzbeschreibung

Zweimal täglich Emotion benennen und Bedürfnis klären.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna startet den Tag und merkt: „Ich bin angespannt und brauche Struktur.“ Abends schreibt sie: „Ich bin stolz, weil ich heute klarer gesprochen habe.“ Erst durch das Aufschreiben erkennt sie Muster: Montags ist sie überfordert, dienstags meist neugierig. Die kleine Übung zeigt ihr, wie stark sie Emotionen unterdrückt hat. Jetzt beginnt sie, ihre Tage danach auszurichten – und arbeitet deutlich energiebewusster.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Du wirkst heute ruhiger.“ Anna: „Ich habe bewusst meinen emotionalen Tages-Check gemacht – hilft total beim Priorisieren.“

BASIC-ÜBUNG 6 – 15-MINUTEN-SPIELPLATZ

Kurzbeschreibung

Probleme spielerisch lösen, ohne Anspruch, ohne Perfektion.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna nimmt ein festgefahrenes Kampagnenproblem und holt Knete, Stifte und Papier. Sie baut die Kundereise visuell nach. In wenigen Minuten erkennt sie Lücken, die im Kopf nie sichtbar waren. Diese kindliche Leichtigkeit entlastet sie, nimmt den Druck raus und macht Platz für Kreativität. Ihr Team staunt später, wie schnell sie einen neuen Ansatz gefunden hat. Anna merkt: Spielen ist Arbeit, nur ehrlicher.

Dialog-/Fallbeispiel

Team: „Was ist das denn?“ Anna: „Unsere Kampagne – als Knetmodell. Seht ihr die Lücke hier?“ Team: „Wow, das ist genial sichtbar!“

BASIC-ÜBUNG 7 – FALL- & LERN-LOGBUCH

Kurzbeschreibung

Jeden Tag ein kleines Scheitern + Learning notieren.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna schreibt: „Heute zu impulsiv geantwortet → Learning: Pause vor Antwort.“ Nach einer Woche erkennt sie Muster: Viele Fehler kommen durch Überlastung. Nach zwei Wochen wird sie milder mit sich – Fehler werden Daten statt Drama. Nach vier Wochen fällt ihr auf, dass sie viel objektiver denkt. Das Logbuch verwandelt ihr Selbstbild: von „Ich mache ständig Fehler“ zu „Ich lerne ständig dazu.“

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Mein Mini-Scheitern heute? Ich habe vorschnell Ja gesagt.“ Kollege: „Und dein Learning?“ Anna: „Ich sage ab jetzt: ‚Ich prüfe es kurz.‘“

BASIC-ÜBUNG 8 – 3-GRENZEN-MODELL

Kurzbeschreibung

Eine feste, eine flexible, eine zu erweiternde Grenze definieren.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna merkt, dass sie zu viele Meetings hat. Sie setzt eine feste Grenze: „Keine Meetings nach 16 Uhr.“ Eine flexible: „Montags keine externen Termine.“ Eine Wachstumsgrenze: „Bei Überlastung frühzeitig Nein sagen.“ Die Wirkung ist spürbar: Sie hat abends mehr Energie und kann das Team klarer führen. Grenzen entpuppen sich für sie nicht als hart, sondern als freundlich.

Dialog-/Fallbeispiel

Chef: „Können wir um 17 Uhr sprechen?“ Anna: „Ich habe mir eine feste Grenze gesetzt: keine Meetings nach 16 Uhr. Morgen 9 Uhr passt perfekt.“

BASIC-ÜBUNG 9 – DAILY BABY STAND-UP

Kurzbeschreibung

Tägliche 3 Fragen zum Lernen & Fokus.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna schreibt morgens: – Gestern gelernt: zuhören lohnt sich. – Heute besser: realistische Ziele setzen. – Ich brauche: 2 Fokusblöcke ohne Störung. Diese Mini-Routine setzt jeden Tag einen Entwicklungsimpuls. Nach einer Woche fühlt sie sich strukturierter und mutiger. Nach einem Monat ist es ihr meistgenutztes Führungsinstrument.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Was hast du gestern gelernt?“ Teammitglied: „Dass ich zu viel selbst mache.“

Anna: „Super. Was machst du heute anders?“

BASIC-ÜBUNG 10 – 1-MINUTE-NEUGIERFRAGE

Kurzbeschreibung

Eine Frage beginnen mit: „Ich frage mich gerade, ob...“.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Bei einem stockenden Projekt fragt Anna: „Ich frage mich gerade, ob wir eigentlich mit den richtigen Zielkunden sprechen.“ Diese Frage löst eine völlig neue Diskussion aus. Das Team erkennt, dass sie an der Zielgruppe vorbeikommunizieren. Eine einzige Frage verändert die Strategie. Anna erlebt das erste Mal, wie mächtig reine Neugier ist.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ich frage mich gerade, ob wir die Prioritäten falsch gesetzt haben.“ Team: „Oh – ja, das könnte sein. Lass uns das prüfen.“

BASIC-ÜBUNG 11 – BEOBACHTERFENSTER

Kurzbeschreibung

30 Sekunden schweigen und bewusst wahrnehmen, was im Raum passiert.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna testet das Beobachterfenster in einer hitzigen Diskussion über ein Kampagnenthema. Während alle reden, bleibt sie bewusst still und schaut nur: Wer sitzt wie? Welche Körpersprache ist sichtbar? Wer dominiert? Wer zieht sich zurück? In diesen 30 Sekunden erkennt sie, dass ein stiller Kollege eigentlich eine wichtige Idee zurückhält. Nach der Pause fragt sie ihn bewusst – und er liefert den entscheidenden Ansatz zur Lösung. Anna versteht, wie viel Macht stille Wahrnehmung besitzt.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Mir ist aufgefallen, dass du im Meeting sehr still warst. Hast du einen Gedanken dazu?“ Kollege: „Ja, ich glaube, wir sollten die Zielgruppe anders segmentieren.“ Team: „Das ist brilliant – danke, dass du das ansprichst.“

BASIC-ÜBUNG 12 – BEDÜRFNIS-CHECK-IN

Kurzbeschreibung

Vor einer Aufgabe fragen: „Was brauche ich gerade?“

Ausführliches Lösungsbeispiel

Bevor Anna an einem schwierigen Bericht arbeitet, stoppt sie sich und fragt: „Was brauche ich, um diese Aufgabe gut zu machen?“ Ihr Körper sagt: Ruhe. Sie entscheidet sich für 10 Minuten Kopfhörer und einen geordneten Schreibtisch. Die Aufgabe, die sie seit Tagen vor sich herschob, geht ihr plötzlich leicht von der Hand. Ihr wird klar: Bedürfnisse sind keine Ablenkung – sie sind Produktivitätsbooster.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Warum startest du später mit dem Bericht?“ Anna: „Ich habe erst geprüft, was ich brauche: Ruhe und Übersicht. Jetzt geht’s schneller.“

BASIC-ÜBUNG 13 – FEIER DAS ERSTE MAL

Kurzbeschreibung

Jeden Freitag ein „erstes Mal“ feiern, egal wie klein.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna setzt sich am Freitag hin und fragt: „Was habe ich diese Woche zum ersten Mal getan?“ Sie findet drei Dinge: zum ersten Mal Nein gesagt, zum ersten Mal eine spielerische Lösung gebaut, zum ersten Mal bewusst Pausen genommen. Das bewusste Feiern gibt ihr Motivation, weiterzugehen – nicht durch Druck, sondern durch Anerkennung. Sie erkennt, dass Fortschritt sich oft unsichtbar anfühlt, aber real ist.

Dialog-/Fallbeispiel

Team: „Was ist dein Wochenhighlight?“ Anna: „Ich habe mein erstes ‚Nein‘ ausgesprochen – und es hat super funktioniert.“ Team: „Oh wow! Das feiern wir.“

BASIC-ÜBUNG 14 – 90-SEKUNDEN-RESET

Kurzbeschreibung

Bewegung, Wasser, Atmen – ein Kurzreset für das Nervensystem.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Als Anna zwischen zwei Meetings völlig überrollt ist, geht sie 90 Sekunden raus: dreimal tief atmen, Schultern kreisen, ein großes Glas Wasser. Zu ihrer Überraschung fühlt sie sich danach klarer und präsenter, als hätte sie eine halbe Stunde Pause gemacht. Sie erkennt, dass Regeneration nicht immer Zeit, sondern Absicht braucht. Der Reset wird ihr neues Ritual vor jedem wichtigen Termin.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Bist du kurz rausgelaufen?“ Anna: „90 Sekunden Reset. Ich bin jetzt wieder voll da.“

BASIC-ÜBUNG 15 – MINI-TEAMRITUALE

Kurzbeschreibung

Ein kurzes Ritual einführen, das Sicherheit und Verbindung stärkt.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna führt im Team das Ritual „Ein Wort zum Start“ ein. Am Anfang lachen einige, doch schnell entsteht ein neuer Zusammenhalt. Worte wie „müde“, „motiviert“ oder „gestresst“ verändern das Miteinander: Alle wissen, wo die anderen stehen. Anna spürt, wie das Team ehrlicher wird – und Konflikte früh sichtbar werden, bevor sie eskalieren.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ein Wort heute?“ Sarah: „Überfordert.“ Martin: „Dann lass uns dich entlasten.“

BASIC-ÜBUNG 16 – BABY-PROTOTYP

Kurzbeschreibung

Eine schnelle, grobe Lösung in 5 Minuten bauen – ohne Perfektion.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna entwirft einen Prototypen für eine neue Kundenseite. Statt Figma oder PowerPoint nimmt sie Papier, schneidet aus, kritzelt drauf und klebt es zusammen. In fünf Minuten hat sie etwas, das sie früher einen ganzen Tag lang perfektioniert hätte. Das Team erkennt sofort Fehler und Verbesserungsmöglichkeiten. Anna begreift: Frühe Unordnung spart später enorme Zeit.

Dialog-/Fallbeispiel

Team: „Das ist ja total simpel.“ Anna: „Ja – und genau deshalb können wir sofort darüber sprechen.“

BASIC-ÜBUNG 17 – 5-GEFÜHLE-SCANNER

Kurzbeschreibung

Fünf aktuelle Gefühle benennen – ohne Bewertung.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna führt im Team das Ritual „Ein Wort zum Start“ ein. Am Anfang lachen einige, doch schnell entsteht ein neuer Zusammenhalt. Worte wie „müde“, „motiviert“ oder „gestresst“ verändern das Miteinander: Alle wissen, wo die anderen stehen. Anna spürt, wie das Team ehrlicher wird – und Konflikte früh sichtbar werden, bevor sie eskalieren.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ein Wort heute?“ Sarah: „Überfordert.“ Martin: „Dann lass uns dich entlasten.“

BASIC-ÜBUNG 18 – MINI-APPLAUS

Kurzbeschreibung

Täglich einen Mikro-Erfolg bewusst feiern.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna stolpert über die Übung und ist zunächst skeptisch. Doch als sie ihren ersten Micro-Erfolg – ein deutlich kommuniziertes Bedürfnis – bewusst feiert, spürt sie einen Motivationsschub. Jeden Tag erkennt sie einen kleinen Schritt: ein besseres Meeting, ein mutigerer Satz, ein ruhigerer Moment. Der Mini-Applaus stärkt ihre Selbstwirksamkeit mehr als jedes große Jahresziel.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Mein Erfolg heute: Ich habe mir 20 Minuten Fokuszeit genommen.“ Team: „Mega! Weiter so.“

BASIC-ÜBUNG 19 – 10-SEKUNDEN-EMPATHIE-BOOST

Kurzbeschreibung

Jemanden fragen: „Wie geht’s dir wirklich?“ ... und 10 Sekunden schweigen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna probiert es mit ihrer Kollegin Sarah: „Wie geht's dir wirklich?“ Sie schweigt. Sarah atmet tief und sagt: „Ehrlich? Ich bin kurz vorm Burnout.“ Dieser Moment ruft einen tiefen, ehrlichen Austausch hervor. Anna erkennt, wie wertvoll echte Präsenz ist. Die 10 Sekunden Schweigen sind der Schlüssel.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Wie geht es dir wirklich?“ (Anna schweigt 10 Sekunden) Kollegin: „Danke fürs Fragen... ich fühle mich gerade sehr erschöpft.“

BASIC-ÜBUNG 20 – BEDÜRFNIS-NEIN

Kurzbeschreibung

Ein Nein formulieren mit Bedürfnis-Begründung, nicht als Rechtfertigung.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Ein Kollege bittet Anna, eine spontane Aufgabe zu übernehmen. Früher hätte sie Ja gesagt. diesmal atmet sie durch und antwortet: „Nein, ich brauche heute Fokus auf das Kundenprojekt.“ Zum ersten Mal fühlt sie sich dabei nicht schuldig. Der Kollege reagiert sachlich: „Alles klar, ich frage jemand anderen.“ Anna merkt: Ein Nein schafft Klarheit – Streit entsteht nur durch versteckte Erwartungen.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Kannst du das noch schnell machen?“ Anna: „Nein, ich brauche den Nachmittag für konzentrierte Arbeit.“ Kollege: „Alles klar.“

BASIC-ÜBUNG 21 – BABY-SPRINT-BOARD

Kurzbeschreibung

Ein einfaches Board mit drei Spalten: Heute probiere ich → Ich habe gelernt → Morgen mache ich besser

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna erstellt ihr Board und schreibt für heute: „Eine Aufgabe nach der anderen abarbeiten.“ Am Abend trägt sie ein: „Ich habe gelernt, dass Multitasking mich nur stresst.“ Unter „Morgen mache ich besser“ notiert sie: „Fokusblöcke von 60 Minuten.“ Schon nach drei Tagen sieht sie Fortschritte: Die Liste ihrer Learnings wächst, und ihre Stressmomente sinken. Das Board gibt ihr die Struktur, die sie immer gesucht hat. Es ist simpel, aber unglaublich wirksam.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Was ist das für ein Board?“ Anna: „Mein täglicher Baby-Sprint — winzige Schritte, große Wirkung.“ Kollege: „Kannst du mir das zeigen?“

BASIC-ÜBUNG 22 – AUFMERKSAMKEITS-WECKER

Kurzbeschreibung

Vor einem Meeting kurz innehalten: atmen, Füße spüren, Raum wahrnehmen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna aktiviert vor jedem Meeting einen 10-Sekunden-Achtsamkeitsmoment. Sie setzt sich hin, atmet tief durch, spürt ihre Füße am Boden und hebt den Blick bewusst. Diese Mini-Geste verändert den gesamten Ton ihres Auftretens: Sie wirkt ruhiger, klarer und präsenter. Kollegen sprechen sie darauf an: „Du strahlst eine ganz andere Ruhe aus.“ Anna erkennt: Aufmerksamkeit schaltet sich nicht von selbst ein — sie muss bewusst aktiviert werden.

Dialog-/Fallbeispiel

Chef: „Du wirkst heute sehr gesammelt.“ Anna: „Ich mache vor jedem Meeting einen Reset. Nur 10 Sekunden, aber unglaublich effektiv.“

BASIC-ÜBUNG 23 – RAUMKLIMA-EXPERIMENT

Kurzbeschreibung

Einen Umgebungsfaktor optimieren: Licht, Lärm, Ordnung, Temperatur etc.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Annas Büro war oft chaotisch. Sie entscheidet sich: „Ich optimiere nur eine Sache: Licht.“ Sie stellt ihren Arbeitsplatz näher ans Fenster und tauscht die Schreibtischlampe aus. Sofort fühlt sie sich wacher und fokussierter. Eine Woche später ergänzt sie Pflanzen und räumt eine Ecke auf. Die Veränderungen sind minimal, aber ihr geistiges Wohlbefinden steigt merklich. Sie merkt: Babys reagieren extrem sensibel auf Umgebung — Erwachsene auch.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Irgendwas ist anders hier, es wirkt viel heller.“ Anna: „Ja — ich teste gerade, ob Licht meine Konzentration stärkt.“

BASIC-ÜBUNG 24 – 3-WORT-MESSAGE

Kurzbeschreibung

Komplexe Botschaften in nur drei Wörtern formulieren.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna möchte im Team erklären, warum die bestehende Strategie überarbeitet werden muss. Statt einer langen Präsentation fasst sie ihre Botschaft in drei Worte: „Einfacher. Klarer. Mutiger.“ Das Team versteht sofort, worum es geht, ohne dass sie seitenlange Erklärungen liefern muss. Die drei Worte dienen als Leitstern für alle weiteren Entscheidungen. Anna ist überrascht: Kürze schafft nicht Oberflächlichkeit, sondern Fokus.

Dialog-/Fallbeispiel

Team: „Wie soll die neue Kampagne aussehen?“ Anna: „Einfacher. Klarer. Mutiger.“

Team: „Alles klar — wir wissen, was zu tun ist.“

BASIC-ÜBUNG 25 – SELBSTBERUHIGUNGS-ANKER

Kurzbeschreibung

Gewünschte körperliche Technik nutzen: Hand aufs Herz, Atmen, Hände reiben, Dehnen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Vor einer unangenehmen Präsentation legt Anna für 20 Sekunden ihre Hand auf den Brustkorb — ein simpler, körperlicher Anker. Ihr Puls beruhigt sich sofort. Sie atmet tief und spürt, wie ihre Schultern sich entspannen. In der Präsentation ist sie präsenter als sonst und kann sogar spontan bleiben. Der Anker wird zu ihrem persönlichen Werkzeug für herausfordernde Situationen.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Du wirkst so ruhig, obwohl du gleich präsentierst.“ Anna: „Selbstberuhigungs-Anker. Unglaublich einfach — und es funktioniert.“

BASIC-ÜBUNG 26 – NEUGIER-SPAZIERGANG

Kurzbeschreibung

5 Minuten durchs Büro gehen und bewusst Neues entdecken.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna macht einen Mini-Spaziergang durchs Gebäude und schaut bewusst auf Dinge, die sie sonst übersehen hätte: Ein Blick in ein anderes Teammeeting, ein Whiteboard voller Ideen, eine kurze Begegnung mit einer Kollegin, mit der sie selten spricht. Dieser kurze Gang öffnet ihr kreative Türen. Sie kommt zurück und hat zwei neue Lösungsansätze, auf die sie ohne Bewegung nie gekommen wäre. Bewegung + Neugier = Kreativität.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Wo warst du gerade?“ Anna: „Neugier-Spaziergang. 5 Minuten — und plötzlich hatte ich eine neue Idee.“

BASIC-ÜBUNG 27 – PERSPEKTIVWECHSEL AUF BABYHÖHE

Kurzbeschreibung

Ein Problem physisch aus niedriger Perspektive betrachten.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna sitzt auf dem Boden, um ihre visuelle Kampagne aus „Babyhöhe“ zu betrachten. Plötzlich wirken Farben, Proportionen und Abstände völlig anders. Ihr fällt auf, dass wichtige Elemente optisch untergehen, weil sie zu weit unten platziert sind. Dieser andere Blickwinkel macht eine entscheidende Verbesserung möglich. Anna lacht: Eine Übung, die lächerlich aussieht, liefert brillante Erkenntnisse.

Dialog-/Fallbeispiel

Team: „Was machst du da unten auf dem Boden?“ Anna: „Ich teste den Babyblickwinkel. Seht ihr, wie schlecht man das Motto liest?“ Team: „Oh — stimmt! Das ist uns nie aufgefallen.“

BASIC-ÜBUNG 28 – 60-SEKUNDEN-REFLEXION

Kurzbeschreibung

Eine Minute lang drei Fragen beantworten: Was war neu? – Was habe ich gelernt? – Was mache ich morgen anders?

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna setzt sich nach der Arbeit hin und nimmt sich genau 60 Sekunden Zeit. Sie schreibt: „Neu: Ich habe eine Grenze gesetzt. Gelernt: Nein sagen ist leichter als gedacht. Morgen anders: Früher kommunizieren, wenn mir etwas zu viel wird.“ Diese Mini-Reflexion wirkt wie ein mentaler Abschluss des Tages. Anna schläft ruhiger und startet am nächsten Tag klarer. Kleine Reflexion, große Wirkung.

Dialog-/Fallbeispiel

Partner: „Du wirkst abends weniger erschöpft.“ Anna: „Ich mache täglich eine 60-Sekunden-Reflexion. Es hilft total beim Abschalten.“

BASIC-ÜBUNG 29 – OXYTOCIN-BOOSTER

Kurzbeschreibung

Jeden Tag eine kleine Verbindungsgeste: Lob, Dank, Unterstützung, Zuhören.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna nimmt sich vor, jeden Tag eine verbindende Mini-Geste zu machen. Sie lobt eine Kollegin spontan für ihre Struktur. Sie bedankt sich bei einem Kollegen für seine ehrliche Rückmeldung. Sie hört im Gespräch bewusst zu. Nach einigen Tagen verändert sich der Ton im Team spürbar: mehr Wärme, weniger Härte, mehr Miteinander. Anna wird sich bewusst, wie stark soziale Hormone wirken.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Danke, dass du so klar kommunizierst – das erleichtert unsere Arbeit.“ Kollege: „Wow, das höre ich selten. Danke dir!“

BASIC-ÜBUNG 30 – BABY-RHYTHMUS

Kurzbeschreibung

90 Minuten Fokus + 10 Minuten Pause — natürliche Zyklen nutzen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna strukturiert ihren Tag in Fokussequenzen. Die 10-minütigen Pausen nutzt sie für Bewegung, Wasser, Luft holen. Nach einer Woche bemerkt sie: Sie schafft mehr mit weniger Stress. Die Pausen erhöhen die Qualität ihrer Arbeit. Sie fühlt sich produktiv und gleichzeitig menschlicher. Der Baby-Rhythmus wird zu ihrem neuen Standard.

Dialog-/Fallbeispiel

Chef: „Du wirkst produktiver als sonst.“ Anna: „Ich arbeite in 90/10-Rhythmen — Babyprinzip. Es funktioniert fantastisch.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN

mit Lösungen

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 1 – DEEP CURIOSITY DIVE (30 MINUTEN RADIKALE NEUGIER)

Kurzbeschreibung

30 Minuten lang nur Fragen stellen. Keine Antworten, keine Lösungen.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna nimmt sich ein schwieriges Projekt vor, das seit Wochen feststeckt. Sie öffnet ein leeres Dokument und beginnt, nur Fragen zu stellen: „Warum tun wir das so? Wessen Problem lösen wir wirklich? Was übersehe ich? Welche Annahmen sind falsch?“ Anfangs fühlt es sich seltsam an, keine einzige Lösung zu formulieren. Doch nach 15 Minuten spürt sie, wie sich ihr Denken weitet. Nach 30 Minuten hat sie 38 Fragen – und zwei davon bringen sie auf eine völlig neue Idee. Lösung: Das Projekt wird radikal vereinfacht. Ergebnis: riesige Erleichterung im Team.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ich frage mich gerade, ob wir die falsche Zielgruppe ansprechen.“ Team: „Hm... ja. Wenn wir das ändern, löst sich das halbe Problem.“ Anna: „Genau. Das kam erst durch den Fragefokus hoch.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 2 – EMOTIONALE INVENTUR 360°

Kurzbeschreibung

Einen ganzen Tag lang jede Mikro-Emotion tracken.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna notiert einen Tag lang jede emotionale Veränderung. Beispiel: „E-Mail vom Chef – leichte Brustenge – Gefühl: Unsicherheit – Bedürfnis: Klarheit.“ Zuerst wirkt es aufwendig, doch nach einigen Stunden erkennt sie Muster: Bestimmte Menschen triggern Unsicherheit, nicht wegen des Inhalts, sondern des Tons. Sie erkennt: Viele Stressmomente sind kein realer Druck, sondern alte Muster. Am Abend fühlt sie sich klarer, leichter und autonomer. Die Übung führt zu einer Art emotionalem „Zoom-out“ – Anna weiß plötzlich, warum sie reagiert, wie sie reagiert.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Warum schreibst du dir alles auf?“ Anna: „Weil meine Emotionen mir Hinweise geben, wo ich mich selbst besser schützen oder unterstützen kann.“ Kollegin: „Das ist eigentlich genial...“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 3 – DAS NACKTE BEDÜRFNIS

Kurzbeschreibung

Ein Bedürfnis ohne Verpackung, Argumentation oder Entschuldigung formulieren.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna hat einen 1:1 mit ihrem Chef und spürt innerlich Druck. Normalerweise würde sie eine lange Einleitung machen. Diesmal sagt sie direkt: „Ich brauche klare Prioritäten.“ Punkt. Es ist still. Sie fühlt sich erst verletztlich, dann erleichtert. Der Chef reagiert gelassen: „Gut, dann lass uns das definieren.“ Anna merkt, wie viel Energie sie früher mit Umschreibungen verschwendet hat. Die Klarheit ist wie ein Befreiungsschlag.

Dialog-/Fallbeispiel

Chef: „Was brauchst du für die nächsten Wochen?“ Anna: „Klarheit.“ Chef: „Alles klar. Lass uns das gemeinsam festlegen.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 4 – 3-FACHER PERSPEKTIVWECHSEL

Kurzbeschreibung

Ein Problem aus drei Perspektiven betrachten: Babyhöhe – ohne Sprache – zum allerersten Mal.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna hat einen schwierigen Kundenfall. Sie setzt sich auf den Boden (Babyhöhe) und betrachtet das Whiteboard – plötzlich sieht sie, dass das Problem visuell zu komplex dargestellt ist. Dann erklärt sie sich das Problem ohne Sprache, nur in Bildern – dadurch erkennt sie, dass zwei Elemente fehlen. Zum Schluss tut sie so, als sähe sie das Problem zum ersten Mal: Und plötzlich ist die Lösung offensichtlich. Die Übung wirkt wie ein „Gedanken-Reset“.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Warum sitzt du auf dem Boden?“ Anna: „Ich betrachte das Problem aus Babyhöhe. Siehst du, wie verwirrend das von hier aussieht?“ Kollege: „Oh. Ja. Das erklärt einiges.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 5 – DAS SCHEITER-RITUAL

Kurzbeschreibung

Täglich bewusst etwas tun, bei dem man zu 30 % scheitern könnte.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna entscheidet sich, ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen zu führen – etwas, das ihr Angst macht. Sie weiß: 30 % Chance, dass es nicht perfekt läuft. Das Gespräch läuft tatsächlich holprig, aber am Ende ehrlicher als je zuvor. Anna spürt: Scheitern tut weniger weh, wenn man es bewusst eingeht. Sie beginnt, solche „30%-Risiken“ regelmäßig einzuplanen. Ergebnis: Sie wird mutiger und authentischer.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Das Gespräch war direkt... aber gut.“ Anna: „Ich übe bewusst Dinge, die nicht perfekt laufen müssen.“ Kollege: „Respekt. Das ist mutig.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 6 – DAS WAHRHEITSFENSTER

Kurzbeschreibung

Drei ungefilterte Wahrheiten über sich selbst formulieren.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna setzt sich abends hin und schreibt drei Wahrheiten:

1. „Ich arbeite zu viel, um mich wertvoll zu fühlen.“
2. „Ich vermeide Konflikte, obwohl ich Klarheit will.“
3. „Ich wünsche mir mehr Sichtbarkeit, sage es aber nie.“

Diese Sätze erschrecken sie – und befreien sie gleichzeitig. Zum ersten Mal sieht sie klar, wo sie sich selbst im Weg steht. Diese Übung wird ein Wendepunkt.

Dialog-/Fallbeispiel

Freundin: „Wie geht's dir wirklich?“ Anna: „Ich habe heute drei Wahrheiten über mich aufgeschrieben... und sie tun weh. Aber sie sind wahr.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 7 – OXYTOCIN-PROTOKOLL PRO

Kurzbeschreibung

Eine Woche lang alles dokumentieren, was Nähe, Vertrauen, Bindung erzeugt.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna achtet eine Woche lang auf jede Mini-Geste, die Verbindung fördert: Ein Lächeln, ein echtes Danke, ehrliches Zuhören, kurze Schulterblicke. Am Ende erkennt sie: Vertrauen entsteht nicht in Workshops, sondern in Mikromomenten. Diese Erkenntnis verändert ihre gesamte Art zu führen. Sie wird bewusster, präsenter und menschlicher — ohne dafür extra Zeit zu brauchen.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Mir fällt auf, wie sehr kleine Momente Vertrauen stärken.“ Team: „Stimmt. Es fühlt sich gerade besser an im Team.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 8 – SPRECH-STOPP 24H

Kurzbeschreibung

24 Stunden bewusst weniger sprechen und mehr beobachten.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna beschließt, einen Tag lang nur das Nötigste zu sagen. Sie hört mehr, sieht mehr und bemerkt, dass viele Gespräche unnötig lang sind, weil Menschen reflexhaft füllen. Ihre Präsenz verändert die Gespräche: Andere reden bewusster, manche öffnen sich plötzlich mehr, weil Anna nicht sofort kommentiert. Am Abend fühlt sie sich innerlich ruhig und klar. Die Übung zeigt ihr: Kommunikation entsteht im Zwischenraum, nicht im Reden.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Du bist heute so ruhig.“ Anna: „Ich übe bewusst zuzuhören. Und ich merke: Ich verstehe dadurch mehr.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 9 – RITUALENGINEERING (PRO-LEVEL)

Kurzbeschreibung

Ein neues Ritual entwerfen, das ein echtes Team- oder Selbstbedürfnis erfüllt.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna erkennt, dass ihr Team unter ständiger Überforderung leidet. Sie entwickelt ein 60-Sekunden-Ritual: „Was lasse ich heute weg?“ Jeder sagt einen Punkt, der nicht wichtig ist — und plötzlich entstehen Leichtigkeit und Klarheit. Das Ritual wird zur wöchentlichen Routine. Das Team wird fokussierter, ehrlicher und effizienter. Anna spürt: Rituale verändern Kultur schneller als jede Strategie.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Was lässt du heute weg?“ Kollegin: „Den dritten Entwurf — er bringt uns nicht weiter.“ Team: „Gut. Weiter so.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 10 – PLAYSTORMING

Kurzbeschreibung

Lösungsfindung ausschließlich über Spielmaterialien. Keine Sprache.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna nimmt LEGO, Knete und Papier mit in einen Kreativ-Workshop. Für 15 Minuten ist Sprechen verboten. Die Teammitglieder bauen intuitiv Modelle. Was dabei entsteht: ein völlig neuer Ansatz, der zuvor nie ausgesprochen wurde. Anna merkt: Denken ist begrenzt, Spielen ist grenzenlos. Dieses Format wird schnell zur Lieblingsmethode des Teams.

Dialog-/Fallbeispiel

(Stille, während das Team baut) Kollege: „Ich hatte keine Ahnung, dass so viele Ideen in mir stecken.“ Anna: „Deshalb spielen Babys. Ideas flow.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 11 – KÖRPERKOMPASS-TRAINING

Kurzbeschreibung

Jede Entscheidung über den Körper prüfen: Wo spüre ich Zug, Druck, Wärme oder Enge?

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna soll entscheiden, ob sie ein neues Teamprojekt übernimmt. Statt eine Pro-/Kontra-Liste zu schreiben, setzt sie sich hin und beobachtet ihren Körper. Bei der Vorstellung, das Projekt anzunehmen, spürt sie leichte Bauchspannung und Brustdruck. Beim Gedanken, es abzulehnen, fühlt sie Wärme und Entspannung in den Schultern. Zum ersten Mal vertraut sie ihrem Körper statt ihrem inneren Kritiker. Sie sagt ab – und fühlt sich danach frei, statt schuldig. Ihr Körper wusste es zuerst.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Wie hast du die Entscheidung getroffen?“ Anna: „Mein Körper war eindeutig. Bei ‚Ja‘ wurde alles eng, bei ‚Nein‘ wurde es leicht.“ Kollege: „Huh... das klingt gut. Ich probiere das auch aus.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 12 – NICHTS-IST-SELBSTVERSTÄNDLICH-CHALLENGE

Kurzbeschreibung

10 Routinen oder Abläufe hinterfragen: Warum mache ich das so?

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna stellt fest, dass sie jeden Morgen automatisch E-Mails checkt – obwohl es sie in Stress stürzt. Sie fragt sich: „Warum?“ Antwort: Gewohnheit, nicht Nutzen. Sie testet eine neue Routine: erst Fokuserarbeit, dann Mails. Sofort arbeitet sie tiefer und klarer. Ebenfalls hinterfragt sie Teamberichte, Status-Meetings und Ordnerstrukturen. Vieles macht sie nur, weil „man es so macht“. Diese Challenge verschafft ihr mentale Freiheit und echte Effizienz.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Warum haben wir eigentlich dieses lange Montagsmeeting?“ Team: „Gute Frage... eigentlich bringt es uns nichts.“ Anna: „Dann kürzen wir es.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 13 – EXPLORATIONS-SPRINT (45 MINUTEN NEUES)

Kurzbeschreibung

45 Minuten etwas Neues lernen, das nichts mit dem Job zu tun hat.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna beschäftigt sich 45 Minuten mit Origami — eine völlig andere Tätigkeit. Sie merkt, wie sehr dieser kreative Akt sie innerlich beruhigt und gleichzeitig aktiviert. Danach geht sie mit neuer Klarheit an ein schwieriges Projekt und löst etwas, das vorher blockierte. Sie versteht: Neues macht das Gehirn beweglicher. Seitdem blockt sie wöchentlich einen Explorations-Sprint. Ihr Denken wird freier, breiter, unkonventioneller.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Warum faltest du Papier?“ Anna: „Explorations-Sprint. danach bin ich doppelt so kreativ.“ Kollegin: „Das... macht seltsam viel Sinn.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 14 – EMOTIONALER SPIEGEL

Kurzbeschreibung

3 Personen fragen, was du emotional ausstrahlst.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna bittet drei Menschen um ehrliches Feedback: „Welche Emotion sende ich aus?“
Antworten: – „Du wirkst oft angespannt.“ – „Du bist sehr herzlich, aber zeigst es nicht.“
– „Du wirkst manchmal getrieben.“ Diese Antworten treffen sie – aber sie verändern alles. Anna erkennt, dass ihr innerer Druck nach außen sichtbar ist. Durch das Feedback beginnt sie, weicher und bewusster aufzutreten. Das verbessert sofort ihre Führung.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Was strahle ich emotional aus?“ Kollegin: „Anspannung... aber ich weiß, du meinst es nicht so.“ Anna: „Danke. Das hilft mir total.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 15 – BEDÜRFNIS-ARCHÄOLOGIE

Kurzbeschreibung

5-mal hintereinander fragen: „Was brauche ich darunter wirklich?“

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna ist frustriert, weil sie ständig gestört wird. Sie fragt sich:

- Was brauche ich? → Ruhe.
- Was darunter? → Fokus.
- Was darunter? → Kontrolle über meinen Tag.
- Was darunter? → Verlässlichkeit.
- Was darunter? → Sicherheit.

Plötzlich versteht sie: Es geht nicht um Störungen – es geht um Sicherheit. Sie gestaltet ihren Tag neu, spricht klarer und plant Schutzräume ein.

Dialog-/Fallbeispiel

Freund: „Warum hat dich die Störung so gestresst?“ Anna: „Weil dahinter mein echtes Bedürfnis nach Sicherheit steckt.“ Freund: „Ah... das ist viel tiefer als Ruhe.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 16 – UNPERFEKTE PRÄSENTATION

Kurzbeschreibung

Absichtlich eine unperfekte Präsentation halten.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna bereitet eine interne Präsentation vor und erlaubt sich bewusst, sie unperfekt zu halten: wenige Stichpunkte, handgezeichnete Skizzen, keine polierte Sprache. Zuerst fühlt sich das nackt an. Dann merkt sie, wie viel spontaner, humorvoller und echter sie wird. Das Team reagiert positiv: „So klar und authentisch kennen wir dich gar nicht.“ Diese Erfahrung befreit sie von Perfektionsdruck.

Dialog-/Fallbeispiel

Sarah: „Das war eine der besten Präsentationen.“ Anna: „Sie war total unperfekt.“

Sarah: „Genau deshalb war sie so gut.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 17 – 5-MAL-WARUM-VERTIEFUNG

Kurzbeschreibung

Bei einem Problem fünfmal „Warum?“ fragen, bis der Kern sichtbar wird.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Das Team ist demotiviert. Anna fragt: Warum? → Zu viel Arbeit. Warum? → Unklare Prioritäten. Warum? → Chef ändert ständig Vorgaben. Warum? → Er bekommt zu wenig Infos. Warum? → Das Team kommuniziert nicht klar genug.

Plötzlich erkennt Anna: Nicht die Überlastung ist der Kern, sondern fehlende Klarheit in der Kommunikation. Sie richtet eine neue Priorisierungsrunde ein – und das Problem löst sich.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollege: „Warum sind wir so gestresst?“ Anna: „Lass uns das 5-mal-Warum machen.“ 5 Fragen später... Kollege: „Wow. Ich hätte nie gedacht, dass das der Grund ist.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 18 – BEZIEHUNGSLAMPE AN/AUS

Kurzbeschreibung

Tracken, was Verbindung einschaltet – und was sie ausschaltet.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna führt eine Tabelle: AN: ehrliches Zuhören, klare Worte, Humor, Ruhe. AUS: Druck, Ungeduld, Unterbrechungen, kalter Ton. Nach einer Woche erkennt sie: Sie selbst schaltet bewusst oder unbewusst ständig Lampen an oder aus. Sie beginnt, ihre Beziehungen aktiv zu „dimmen“ oder „aufzuhellen“. Die Teamkultur verändert sich sofort – weniger Spannung, mehr Vertrauen.

Dialog-/Fallbeispiel

Anna: „Ich glaube, ich habe deine Lampe gestern ausgeschaltet. Tut mir leid.“ Kollege: „Danke fürs Merken. Jetzt ist sie wieder an.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 19 – NO-FILTER-SCHREIBEN

Kurzbeschreibung

10 Minuten Schreiben ohne Punkt, Komma, Struktur oder Bewertung.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna setzt sich hin und schreibt ungefiltert drauflos. Was herauskommt: Ängste, Wünsche, Ideen, Frust – alles durcheinander. Als sie es später liest, erkennt sie: Zwei ihrer größten Blockaden waren ihr gar nicht bewusst. Gleichzeitig entdeckt sie auch Ressourcen, die sie vergessen hatte: Mut, Humor, Kreativität. Schreiben wird für sie zur emotionalen Klärungsdusche.

Dialog-/Fallbeispiel

Kollegin: „Siehst du gut aus – was hast du gemacht?“ Anna: „No-Filter-Writing. Ich hab's einfach rausgehauen.“ Kollegin: „Das sollte ich auch mal.“

FORTGESCHRITTENE ÜBUNG 20 – DER BABY-FLOW-TAG

Kurzbeschreibung

Ein ganzer Tag in Baby-Rhythmen: kurze Aktivität, kurze Pause, Essen, Spiel, Bewegung, Ruhe.

Ausführliches Lösungsbeispiel

Anna plant einen Tag konsequent im 30/10-Rhythmus: 30 Minuten Arbeit, 10 Minuten Pause, mal Bewegung, mal Wasser holen, mal einfach schauen. Zuerst fühlt es sich falsch an. Doch nach zwei Stunden merkt sie, dass sie unfassbar produktiv ist. Sie ist kreativer, klarer und emotional ausgeglichener als an „normalen“ Tagen. Am Ende des Tages fragt sie sich: „Warum arbeiten wir nicht alle so?“ Für sie steht fest: Baby-Rhythmus = High-Performance.

Dialog-/Fallbeispiel

Chef: „Warum bist du heute so effizient?“ Anna: „Ich habe gearbeitet wie ein Baby.“

Chef: „Bitte... was?“ Anna: „In Rhythmen. Es ist magisch.“

Das Babyprinzip

Stefan Rippler

Das Babyprinzip

Was wir im Job von Babys lernen können

Das Babyprinzip:

Verlag

Vahlen

Autor

Stefan Rippler

Web

baby-prinzip.de

Das Babyprinzip Playbook:

Text: Stefan Rippler

Layout: Janina Ottma

Coverillustration Buch: Claudia Meitert