

Leitfaden Für sensible Karrierefrauen -  
Gönn deinem Gehirn eine Pause

# RUHE IM KOPF IST DER NEUE LUXUS



inkl. kostenfreiem  
GLÜCKSTEST  
& 3 Schritte-  
Glücksformel  
basierend auf der  
Positiven  
Psychologie

# INHALT



“

Even in the nothing, there is a lot of something.  
Dr. Joe Dispenza

1

**Der Kick zum Glück**

---

2

**Die Macht der Gedanken**

---

3

**120 Sekunden zum Beruhigen**

---

4

**Deine 3 Gehirne**

---

5

**Entspannungsstrategien**

---

6

**3-Schritte-Glücksformel**

---

7

**Positiver Tagesrückblick**

---

8

**Glückstest & Auswertung**

---

9

**Über mich & Kundenfeedback**

---

# DEIN GEHIRN - DER KICK ZUM GLÜCK



Bei jedem Gedanken entstehen elektrische Impulse, die sich in Bruchteilen einer Sekunde über die Nervenbahnen im Körper ausbreiten. Egal, ob du dich über die offene Zahnpastatube im Bad, die Socken auf dem Flur, die kaputte Kaffeemaschine, die Email vom Kunden oder den Stau aufregst.

**Jedes einzelne Mal.**



Die gute Nachricht: Das ganze ist auch mit positiven Gedanken und Gefühlen möglich. Wenn du denkst ich liebe mein Leben und ein Gefühl der Dankbarkeit spürst, werden andere Hormonzentren im Körper aktiviert und es wird ein anderer Cocktail ausgeschüttet.



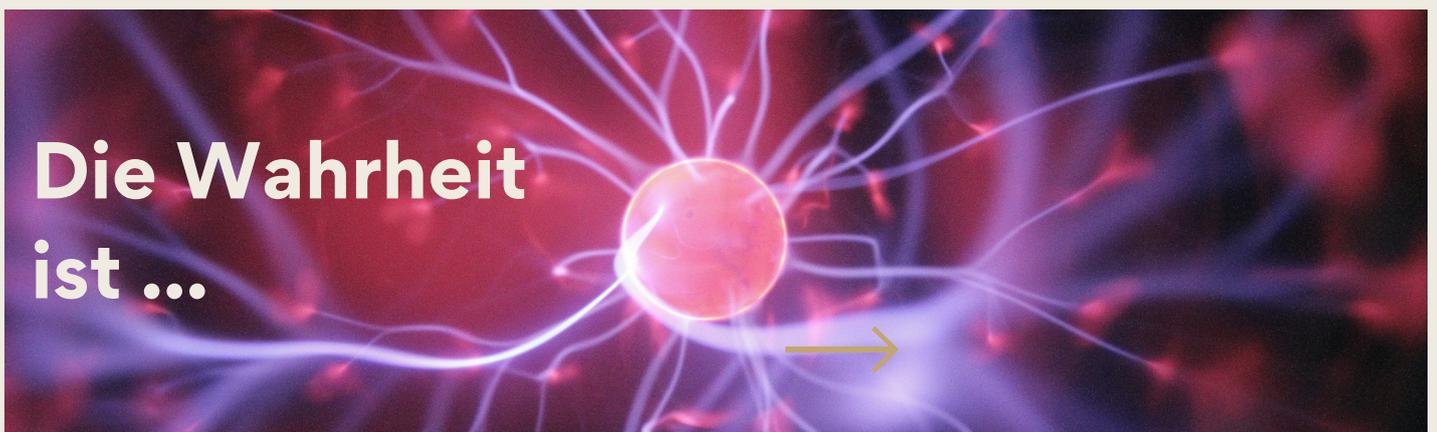
**Mach dein Gehirn zum  
gesündesten “Drogendealer”  
den es gibt.**

# Wir denken jeden Tag 60.000 - 70.000 Gedanken

Von diesen sind 90% die gleichen wie am Tag vorher und die meisten Gedanken sind negativ. Welchen Gedanken, Handlungen und Gefühlen bist du dir bewusst?

Gedanken	Handlung	Gefühl
Ich bin zu müde	Beschweren	Frustration
Mein Schmerz wird niemals weggehen	Ausreden finden	Traurigkeit
Ich hasse meinen Job	Prokrastinieren	Hass

Das bedeutet, dass du dein Gehirn permanent mit negativen Gedanken fütterst, ohne dass du es weißt. Je öfter du den gleichen negativen Gedanken denkst und das gleiche negative Gefühl dazu hast, desto stärker werden die synaptischen Verbindungen in deinem Gehirn.



# Nicht 1x traurig sein macht dich krank, sondern eine traurige Haltung zum Leben macht dich krank!

Natürlich ist es völlig ok wütend, traurig, gestresst oder frustriert zu sein.

Es geht nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern sinnvoll mit ihnen umzugehen.

**Denn am Ende gilt: Die Dosis macht  
das Gift... →**

# 120 SEKUNDEN ZUM BERUHIGEN

Die **durchschnittliche Zeitdauer der emotionalen Reaktion im Körper**, um sich wieder zu beruhigen, beträgt **90 – 120 (!) Sekunden** – sofern du einfach nichts machst, das Gefühl wahrnimmst und nicht den nächsten negativen Gedanken hast.

## Refraktärzeit



Zeitdauer, um sich nach Wut, Ärger, Frust wieder zu beruhigen



**Du machst nichts und alles ist vergessen.**

Ständig pessimistisch sein, immer in Worst Case Szenarien denken, vergangene Dramen immer wieder erleben und dramatischer erzählen, führt hingegen dazu, dass der Giftcocktail immer wieder ausgeschüttet wird. Die langfristige Folge daraus ist, dass ein vorübergehender Gemütszustand sich zu einem Charakterzug oder einem Persönlichkeitsmerkmal entwickeln kann, das dich für Jahrzehnte prägt.

# ATEMÜBUNG FÜR NOTFÄLLE

Diese Atemübung ist dein Anker für Notfälle und akute Stressmomente. In nur zwei Minuten kannst du deinen Körper und deinen Geist beruhigen, wieder bei dir ankommen und neue klare Gedanken fassen.

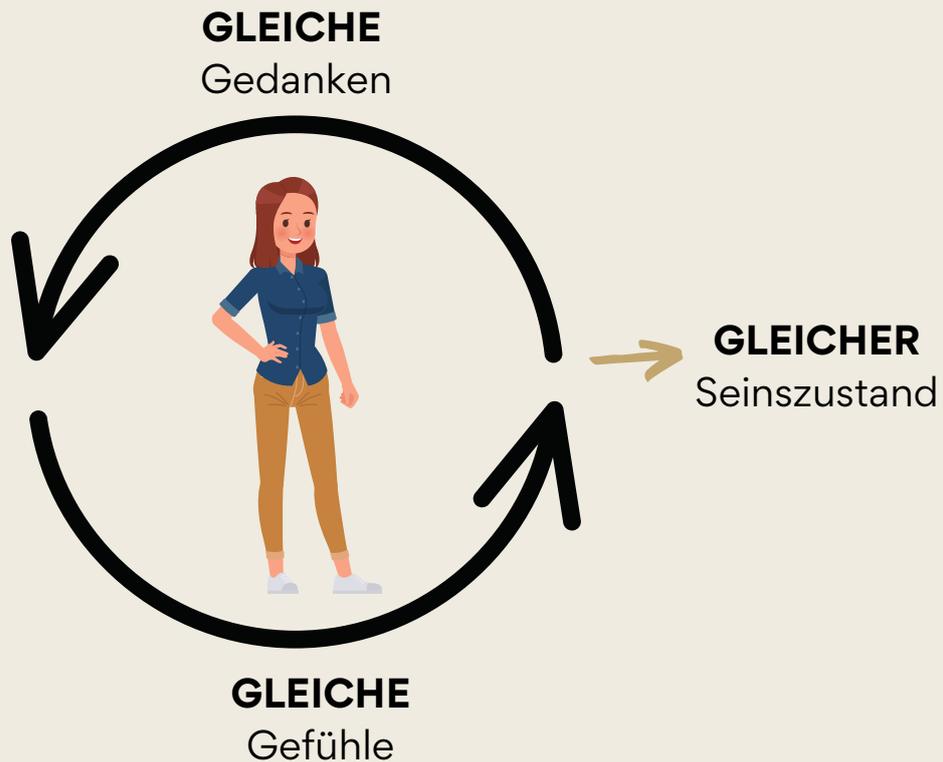
## So funktioniert:



**Tipp: Wiederhole den Ablauf 3x, um deine innere Ruhe zu festigen.**

# WOHER KOMMT DAS?

Der Kreislauf aus Denken und Fühlen, Fühlen und Denken, programmiert dein Gehirn auf einen bestimmten Seinszustand.



Gedanken sind die Sprache des Gehirns.

→ Seinszustand

Gefühle sind die Sprache des Körpers.

**NICHT**

**SONDERN**

**Ich bin halt so.**

**Ich habe mein Gehirn darauf trainiert**, traurig zu sein, abends immer eine Tüte Chips zu essen, auf dem Sofa zu liegen und Netflix zu schauen.

**Ich hab so viel zu tun.**

**Ich habe mein Gehirn darauf trainiert**, immer im Stress zu sein und bis spät in die Nacht mit einer Pizza vorm PC zu sitzen.

# ENTDECKE DEINE 3 GEHIRNE

## SO FUNKTIONIERT DEINE SCHALTZENTRALE



### GROSSHIRN

- Denken, Logik, Planen, Verstand
- Boss / CEO, d.h. er stellt eine Frage und geht auf die Suche nach Antworten
- Analytischer, kopflastiger Teil
- Durch Lernen und Wiederholungen werden neue synaptische Verbindungen geschaffen
- Bsp. Führerschein, Kochen lernen, Sprache lernen

### EMOTIONALES GEHIRN

- Gefühle, Bewertungen, Entscheidungen
- Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Sitz des autonomen Nervensystems und des Alarmsystems (Amygdala)
- Mobilisiert die Energie für Fight, Flight oder Freeze
- Kurzfristige Belohnung und Dopaminausschüttung anstatt Fokus auf langfristiges Wohlbefinden

### KLEINHIRN

- Unterbewusstsein, Reflexe, Automatismen
- Dinge sind verinnerlicht und werden intuitiv getan ohne nachdenken zu müssen
- Mikroprozessor des Gehirns
- Wenn du etwas so oft gemacht hast, eine neue Fähigkeit / Gewohnheit entwickelt hast, dass der Körper es besser weiß als der Verstand

# Mach dein Gehirn vom Feind zum Verbündeten

Welche neuronalen Verbindungen stärkst oder schwächst du?



Stell dir das wie die Wurzeln eines Baumes vor. Je öfter du gewisse Dinge tust, desto stärker werden die neuronalen Verbindungen.

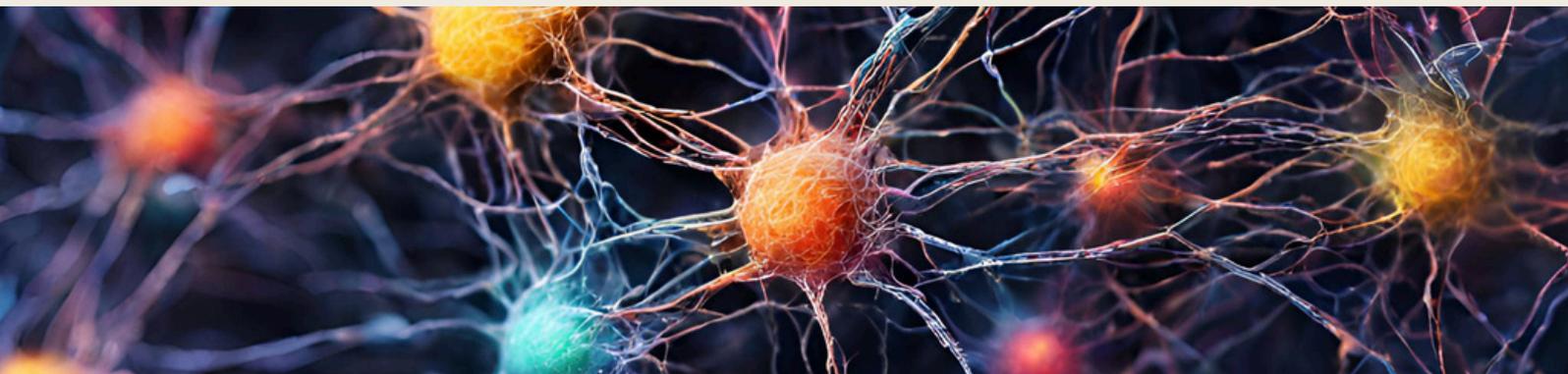


So wird aus einer dünnen Wurzel irgendwann eine 8-spurige Autobahn. Die gute Nachricht ist: Diese kann jederzeit wieder eingerissen werden.



Allerdings kann unser Gehirn - unsere Schaltzentrale - wie ein PC von Viren angegriffen werden, die uns krank machen können.

Es lohnt sich, ab und zu in die Schaltzentrale des Gehirns zu schauen, ob alles noch richtig eingestellt ist oder ob es ein paar Updates braucht.



# VIREN, DIE DEIN GEHIRN ANGREIFEN

## KÖRPER

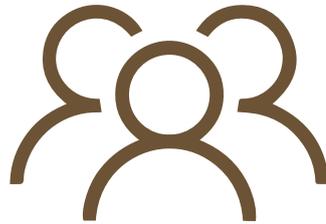
- Alkohol
- Drogen & Zigaretten
- Zucker / Süßigkeiten
- Shoppen
- PC zocken
- Glücksspiel
- Handy
- Medien



Körperliche Impulse zur kurzfristigen Befriedigung, um Gefühle nicht wahrnehmen zu müssen und den Entzugserscheinungen, die unbewusst über einen langen Zeitraum aufgebaut wurden nachgeben

## UMFELD

- Familie
- Bekannte
- Nachbarn
- Freunde
- Feinde
- Kollegen
- Kunden
- Vorgesetzte



All diese Menschen und noch viele mehr, können deine Gedanken und damit deine Gefühle und dein Handeln beeinflussen. Achte darauf, mit wem du dich umgibst.

## ZEIT

- Ausreden
- Prokrastinieren
- Gegenargumente finden, warum etwas nicht klappt und jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist



Ich hab so viel zu tun.  
Ab nächster Woche fang ich an.  
Ich bin gerade so busy.  
Ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht.  
Ich muss erst das Projekt beenden.  
Das mache ich irgendwann.

# ENDLICH RUHE IM KOPF

## Warum Entspannung und Ausruhen helfen

Durch Entspannungstechniken werden Körper, Geist und Seele beruhigt und die Produktion der Stresshormone nimmt ab.

Entspannungsstrategien helfen sich bewusster auf den Moment und das Hier & Jetzt zu konzentrieren und den Fokus nicht auf den belastenden Gedanken oder der stressigen Situation zu belassen.

Außerdem haben all diese Techniken einen positiven Einfluss auf unser Gehirn und unsere Gehirnwellen.

## DIE BESTEN STRATEGIEN



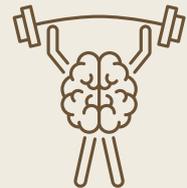
Handyfrei



Meditation



Atemübungen



Autogenes Training



Schlafen



Gedanken aufschreiben



Natur



Entspannungsmusik



Lachen



Progressive  
Muskelentspannung



Malen



Yoga

# 3 SCHRITTE GLÜCKS-FORMEL

WAS MUSS ICH IN MEINEM LEBEN ERKENNEN  
UND ERSETZEN, DAMIT ICH GLÜCKLICH,  
GESUND UND ERFOLGREICH BIN?

URSACHENFORSCHUNG STATT  
SYMPTOMBEKÄMPFUNG FÜR NEUE  
LEBENSQUALITÄT!



## ERKENNEN

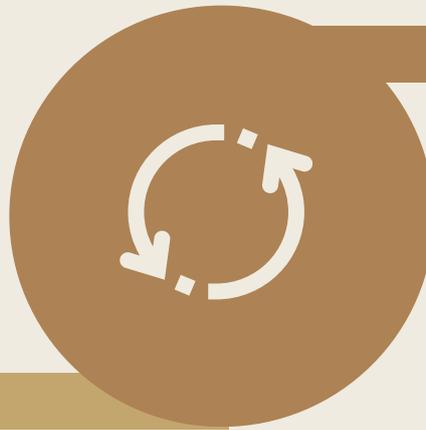
Welches Verhalten hat mich so werden lassen?

Wovon lenke ich mich ab?

Womit lenke ich mich ab?

Was suche ich wirklich?

Welche Emotion verbirgt sich dahinter?



## ERSETZEN

Welches Verhalten muss ich ersetzen?

Was muss ich in Bezug auf mein Umfeld verändern?

Was muss ich in Bezug auf meinen Körper verändern?

Was muss ich bei meinen Prioritäten verändern?

Welche ungesunden Gewohnheiten kannst du durch neue ersetzen?



## ERLEBEN

Welches neue Ich möchte ich erleben?

Wie stelle ich mir mein Leben vor?

Was möchte ich erleben?  
Wie fühle ich mich dabei?

Was möchte ich wirklich?

Was sind Zwischenerfolge, die ich feiern darf?

# 3 FRAGEN ZUM INNEHALTEN

Mit Mitte 30 sind wir zu 95% nur noch ein automatisch ablaufendes Programm bestehend aus

- Gewohnheiten
- Konditionierungen
- Automatismen und
- emotionalen Reaktionen.

**Die gute Nachricht: Du bist jederzeit nur einen Gedanken von einem glücklicheren und gesünderen Leben entfernt.**

Das Geheimnis liegt darin zu erkennen:

- Wie bist du in dieses Hamsterrad reingeraten?
- Warum steckst du da aktuell fest?
- Wie kommst du da raus und vor allem wie bleibst du da langfristig draußen?

**Am Ende geht es nicht darum möglichst lange zu leben, sondern möglichst lange glücklich und gesund zu leben.**



WAS WÜRD  
ES FÜR DICH  
BEDEUTEN,  
WENN DU  
INNERHALB  
VON 2-4  
MONATEN  
DOPPELT SO  
VIEL ENERGIE  
UND  
LEBENSFREUDE  
HAST?

# POSITIVER TAGESRÜCKBLICK

Diese schnelle (dauert nur 5 Minuten) und einfache Übung aus der Positiven Psychologie stärkt deine Selbstwirksamkeit, lässt dich aktiv erkennen, wie du zu deinem Glück beiträgst und hilft dir, Glücksmomente bewusster wahrzunehmen.

Zahlreiche Studien zeigen: Schon eine Woche regelmäßiger schriftlicher positiver Tagesrückblick steigert dein Wohlbefinden – und wirkt langfristig nach.

## Was war heute schön?

---

## Wie habe ich dazu beigetragen?

---

# GLÜCKSTEST

Basierend auf den angegebenen Aussagen kannst du dein Glücksempfinden und dein Zufriedenheitsgefühl auf einer Skala von 1 bis 7 bewerten. Jede Antwort wird entsprechend der Skala (1 = gar nicht zutreffend, 7 = vollständig zutreffend) bewertet.

**Ich bin mit meinem Leben zufrieden.**

1        7

**In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.**

1        7

**Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen glücklichen Menschen.**

1        7

**Verglichen mit meiner Umgebung halte ich mich für sehr glücklich.**

1        7

**Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben.**

1        7

**Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.**

1        7

**Die Menschen respektieren mich.**

1        7

# GLÜCKSTEST

Basierend auf den angegebenen Aussagen kannst du dein Glücksempfinden und dein Zufriedenheitsgefühl auf einer Skala von 1 bis 7 bewerten. Jede Antwort wird entsprechend der Skala (1 = gar nicht zutreffend, 7 = vollständig zutreffend) bewertet.

**Ich bin engagiert und an meinen täglichen Aktivitäten interessiert.**

1        7

**Ich vergesse oft die Zeit, während ich etwas tue, das ich genieße.**

1        7

**Einfach mal nichts tun und die Seele baumeln lassen, fällt mir leicht.**

1        7

**Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.**

1        7

**Ich trage aktiv zum Glück und Wohlergehen anderer bei.**

1        7

**Ich blicke optimistisch in die Zukunft.**

1        7

**Addiere deine Punkte aus den einzelnen Fragen**

**DEIN  
GLÜCKSSCORE**

\_\_\_\_\_

# AUSWERTUNG



## Geringes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl 13-45 Punkte

Du fühlst dich in einigen Bereichen deines Lebens möglicherweise unzufrieden und von negativen Gefühlen beeinflusst. Hilfreich kann sein, regelmäßig bewusst positive Erlebnisse in deinem Alltag zu suchen, um deine Stimmung zu verbessern.

### **Tipp:**

Versuche, täglich kleine Momente der Achtsamkeit zu erleben, wie einen Spaziergang, ein gutes Gespräch oder einfach fünf Minuten nur auf deinen Atem zu achten.



## Durchschn. Glücks- und Zufriedenheitsgefühl 46-68 Punkte

Du hast insgesamt eine solide Lebenszufriedenheit und meisterst die Herausforderungen des Lebens recht gut. Es gibt Bereiche, in denen du weiter wachsen kannst, um noch mehr Zufriedenheit und Glück zu finden.

### **Tipp:**

Setze dir konkrete, erreichbare Ziele, die dir das Gefühl von Erfolg und Erfüllung geben, und achte darauf, regelmäßig Zeit für Aktivitäten einzuplanen, die dir Freude bringen.



## Hohes Glücks- und Zufriedenheitsgefühl 69-91 Punkte

Du florierst in vielen Bereichen deines Lebens und erlebst oft Freude, Glück und Zufriedenheit. Deine positiven Beziehungen und ein klarer Lebenssinn tragen zu deinem hohen Wohlbefinden bei.

### **Tipp:**

Pflege weiterhin deine Beziehungen und nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um dein Wohlbefinden auf diesem hohen Niveau zu erhalten und weiter zu wachsen.

# DAS BIN ICH 🌟😊

Grenzenlose Optimistin, absolut begeistert vom Leben und - bekannt als professionelle Stalkerin.

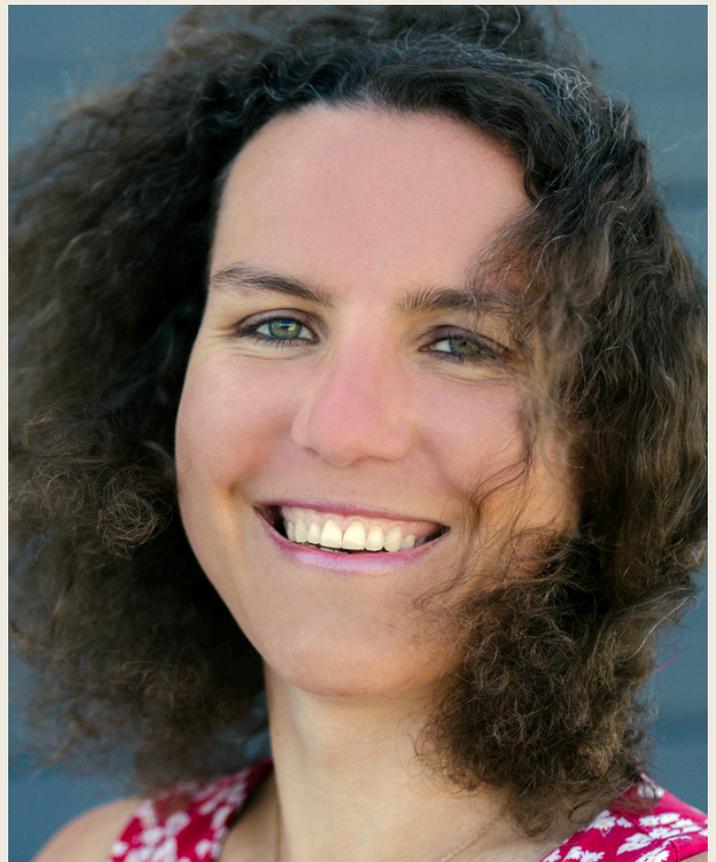
Gemeinsam finden wir deine verrücktesten Glaubenssätze, die dich davon abhalten, dass endlich Ruhe in deinem Kopf einkehrt.

Ich glaube ans Gute im Leben – und daran, dass wir viel mehr erreichen können, als wir uns vorstellen. Immer wieder erlebe ich bei meinen Kunden, wie Träume wahr werden, die vorher undenkbar schienen.

- Nach 30 Jahren mit dem Rauchen aufhören
- Ungesunde Beziehung beenden
- Von Gesundheitsproblemen befreien
- Nach Jahren wieder mit Sport anfangen
- In der Schule plötzlich Top-Noten schreiben

Auch bei mir, hab ich diese genialen Veränderungen erlebt. Schwerste Neurodermitis seit frühester Kindheit, Essstörung in der Jugend, Tod meiner Eltern als ich, gerade anfang zu studieren.

Ok, dann kümmere ich mich jetzt wohl mal um mich.



Und hab im Inneren einmal alles aufgeräumt.

Und sonst? Hab ich über 10 Jahre Berufserfahrung im Top-Management und hautnah erlebt, was Dauerstress mit Menschen macht. Ein abgeschlossenes BWL-Studium und Ausbildungen in Positiver Psychologie und Neurowissenschaft.

Neben meiner Arbeit als professionelle Stalkerin 😊 gebe ich mein Wissen als Dozentin an der Hochschule weiter.

Und: Ich liebe Sport! Wandern, Tauchen, Skifahren, Marathon.

Früher als Kind mein absoluter Albtraum. Bewegung & Schwitzen - der reine Horror, Sport in der Schule mein schlechtestes Fach.

# DAS SAGEN MEINE KUNDEN



In meiner Tätigkeit im Wirtschaftsministerium sind Leistungsdruck und Stress Teil meines Alltags. Madeleine hat mir durch ihre positive Art mit viel Humor, Struktur und schier unendlicher Fachkompetenz geholfen die komplexen Herausforderungen meines Alltags zu meistern. Ich bleibe in stressigen Situationen jetzt tiefenentspannt.

**Niklas W., Referent in der Politik in Berlin**

Ich kann es nicht in Worte fassen, wie glücklich ich bin, das Coaching bei Madeleine gemacht zu haben. Es hat mir so die Augen geöffnet, dass ich es endlich geschafft habe mein Leben zu ändern, mich um mich zu kümmern und für mich selbst da zu sein.

**Jasmin W., Angestellte aus dem Schwarzwald**

Madeleine ist ein sehr einfühlsamer und strukturierter Coach. Durch das Seminar kann ich jetzt viel besser mit Stresssituationen umgehen und bin im Alltag viel entspannter. Danke für die intensive Arbeit und die Veränderung, die du in mein Leben gebracht hast.

**Nadine Kissel, Global Marketing Managerin aus Nürnberg**

Durch die Zusammenarbeit mit Madeleine bin ich richtig vorangekommen, hab verstanden wie Veränderungsprozesse funktionieren und meine eigenen limitierenden Glaubenssätze transformiert.

**Svenja Flohberg Thiel, Unternehmerin aus München**

Dank dem Coaching bei Madeleine habe ich aufgehört mit Rauchen (hab über 30 Jahre geraucht), wieder mit Sport angefangen und das Verhältnis zu meiner Familie hat sich massiv verbessert. Das waren eigentlich niemals die Ziele zu Beginn, aber mit Madeleine werden Sachen möglich, die du nie für möglich gehalten hast und an die du nie in deinen Träumen gedacht hast.

**Julian K., HR Business Partner aus München**



**DU MÖCHTEST MIT MIR ARBEITEN?  
SCHREIB MIR EINFACH AN  
KONTAKT@MADELEINESAAR.COM**



**Life a life you will  
remember!**