



DEIN WORKBOOK ZUM REFLEXIONSIMPULS

Wo gibst du deine Autorität ab?

Impulsreise „Zurück in deine natürliche Autorität“ · Teil 2

Mirja Lang · LeadershipAlchimistin

mirja
ZU MIR · JA SAGEN

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist.



Vor zwei Tagen hast du mit der Klangreise The Sound of Soul einen Moment bei dir angekommen. Heute gehen wir einen Schritt weiter: Wir schauen ehrlich hin, wo du nach den Maßstäben anderer lebst – und wo nach der Wahrheit deiner Seele.

Dieses Workbook ist keine Aufgabe, die du richtig machen musst. Es ist ein stiller Raum für dich. Manche Fragen werden sich leicht anfühlen, andere vielleicht unbequem. Beides ist wertvoll. Was du hier aufschreibst, gehört nur dir.

SO NUTZT DU DEIN WORKBOOK

- 1 Nimm dir Zeit. Plane etwa 30 bis 45 Minuten ein, an einem ruhigen Ort, an dem dich niemand braucht. Gerade als Mutter darf das auch am Abend sein, wenn es still wird.
- 2 Komm zuerst an. Wenn du magst, hör dir die Klangreise vorher noch einmal an. Oder atme ein paar Mal tief in deinen Bauch.
- 3 Schreib, ohne zu bewerten. Die erste Antwort ist oft die wahrste. Du kannst direkt am Bildschirm in die Felder schreiben oder das Workbook ausdrucken.
- 4 Heb es auf. In wenigen Tagen erhältst du mein Video. Dann brauchst du deine Antworten für deinen nächsten wahrhaftigen Schritt.

*Alles Liebe,
deine Mirja*

BEVOR DU BEGINNST

Was natürliche Autorität bedeutet

Das Wort Autorität kommt vom lateinischen auctor: die Urheberin, die Schöpferin. Natürliche Autorität heißt also nicht, laut zu sein, zu kontrollieren oder dich durchzusetzen. Sie heißt, wieder Urheberin deines eigenen Lebens zu sein.

Sie entsteht, wenn du in deiner Seelenwahrheit ankommst: wenn du weißt, welche Gaben und Talente in dir angelegt sind, sie entfaltest und dein eigenes Genie lebst. Dann richtest du dein Leben nicht mehr nach Erwartungen aus, sondern nach deiner Bestimmung. Und genau dort beginnt das Leben zu fließen.

Zeit

Mehr Zeit für das, was dir wirklich wichtig ist – weil du keine Energie mehr in Rollen steckst, die nicht deine sind.

Geld

Genug Geld, wenn du deinen Wert kennst und deine Gaben dort einsetzt, wo sie wirklich gebraucht werden.

Liebe

Viel Liebe in Beziehungen, in denen du nicht funktionieren musst, sondern gesehen wirst – angefangen bei dir selbst.

Freiheit

Grenzenlose Freiheit, Ja und Nein zu sagen und deinen Weg nach deiner eigenen Wahrheit zu gehen.

Natürliche Autorität ist gelebte Seelenwahrheit.

Diesen Flow in Zeit, Geld, Liebe und Freiheit vertiefe ich in LeadershipFlow, meinem viermonatigen Leadership- und Kultivierungsweg für Frauen in Verantwortung. Heute geht es um deinen ersten ehrlichen Blick.

SCHRITT 1 · ANKOMMEN

Was hat sich in der Stille gezeigt?

Erinnere dich an die Klangreise oder hör sie jetzt noch einmal. Was hast du wahrgenommen – im Körper, im Herzen, in deinen Gedanken?

Drei Worte für das, was du gespürt hast:

a Was ist in dir leiser geworden? Und was ist lauter geworden?

b Gab es einen Moment, in dem du dich selbst deutlich gespürt hast? Beschreibe ihn.

c Was möchte deine Seele dir gerade sagen, wenn du ihr zuhörst?

SCHRITT 2 · DEIN FLOW HEUTE

Wie sehr fließt dein Leben gerade?

Markiere für jeden Bereich spontan, wie viel Flow du gerade erlebst: 1 heißt „es stockt“, 10 heißt „es fließt“. Dann beantworte die Frage darunter.

Zeit



Wofür verwendest du deine Zeit – und wofür würdest du sie verwenden, wenn niemand etwas von dir erwartete?

Geld



Welchen Wert gibst du deinen Gaben? Wo verschenkst du dich unter Wert?

Liebe



Wo wirst du wirklich gesehen – und wo funktionierst du nur?

Freiheit



Wo sagst du Ja, obwohl du Nein meinst?

Wo gibst du deine Autorität ab?

Viele Frauen haben früh gelernt, mitzudenken, sich anzupassen und das eigene Empfinden hintanzustellen – als Mutter, als Partnerin, als Tochter, im Beruf. Das war nicht falsch. Aber es ist vielleicht nicht mehr die ganze Wahrheit über dich.

a Wo wartest du noch auf Erlaubnis – von anderen oder von dir selbst?

b Wessen Erwartung entscheidet in deinem Alltag an deiner Stelle? Nenne konkrete Situationen.

c Was weißt du innerlich längst – und lebst es noch nicht?

d Was würdest du morgen anders machen, wenn du dir selbst vollkommen vertrauen würdest?

SCHRITT 4 · DEIN GENIE

Welche Gaben warten darauf, gelebt zu werden?

Dein Genie ist das, was dir so leichtfällt, dass du es oft gar nicht als besonders wahrnimmst. Genau dort liegt der Schlüssel zu deiner Bestimmung – und zu einem Leben, das fließt.

a Was fällt dir leicht, das anderen schwerfällt?

b Wobei vergisst du die Zeit?

c Wofür kommen Menschen zu dir – worum bitten sie dich immer wieder?

d Wenn deine Seele einen Satz über deine Bestimmung sagen würde: Wie würde er klingen?



ZUM ABSCHLUSS

Dein Satz der Wahrheit

Lies deine Antworten noch einmal in Ruhe. Was ist der eine Satz, der dir heute am wahrsten erscheint? Schreib ihn so auf, als würdest du ihn dir selbst versprechen.

SO GEHT ES WEITER

In wenigen Tagen erhältst du mein persönliches Video: Dein nächster wahrhaftiger Schritt. Ich zeige dir, warum natürliche Autorität der Schlüssel zu Flow in deinem Leben ist – und du wählst einen einzigen kleinen Schritt für die nächsten Tage. Halte dieses Workbook dafür bereit.

Wenn du spürst, dass du diesen Weg tiefer gehen möchtest: In LeadershipFlow begleite ich Frauen in Verantwortung vier Monate lang in 13 Etappen – aus Suche und Anpassung in natürliche Autorität, in ihre Seelenwahrheit, ihr Genie und ein Leben, das wirklich ihres ist.

*Alles Liebe,
deine Mirja*

