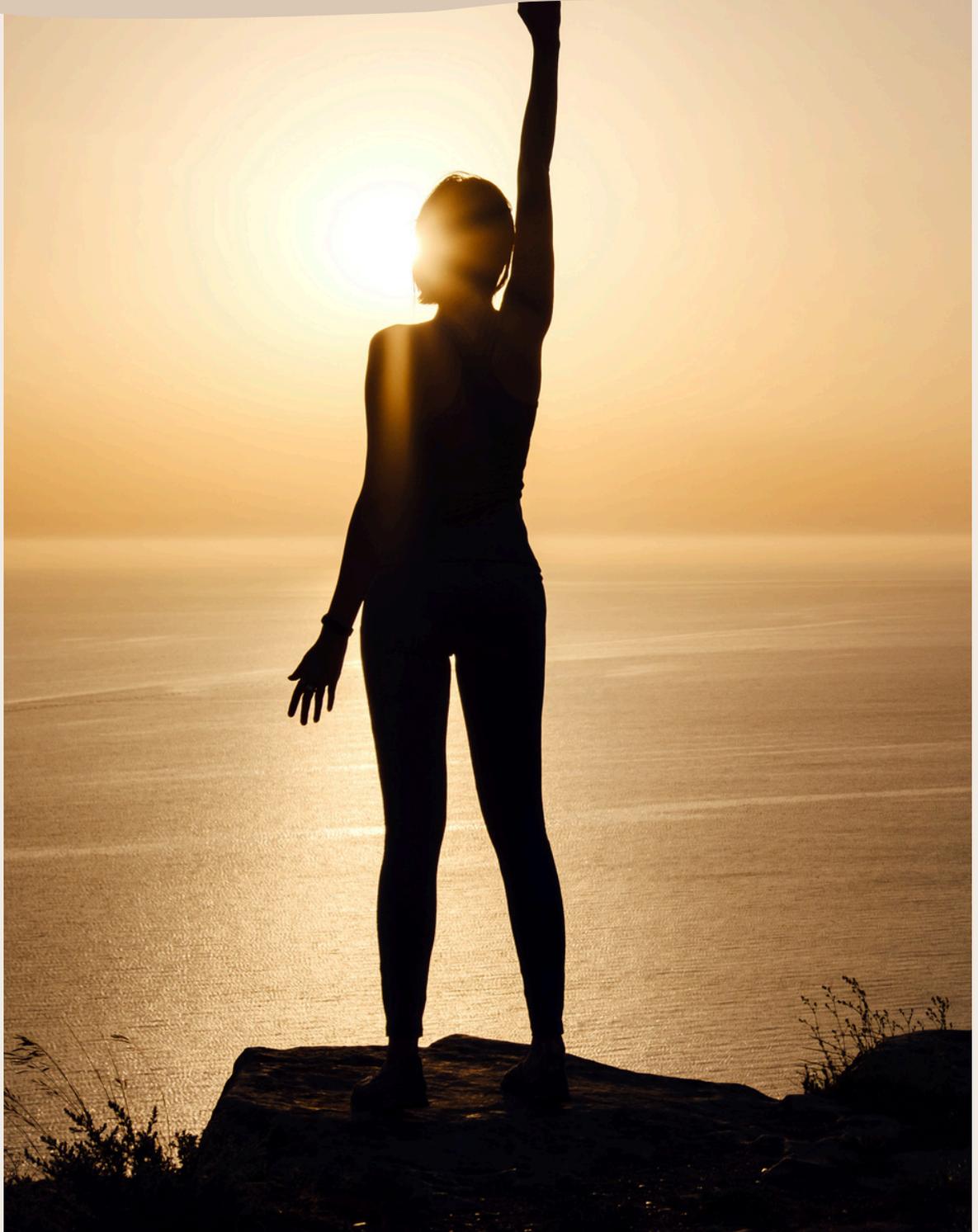


Die Durchsetzungs-Formel

Achtsamkeit für Mensch & Tier

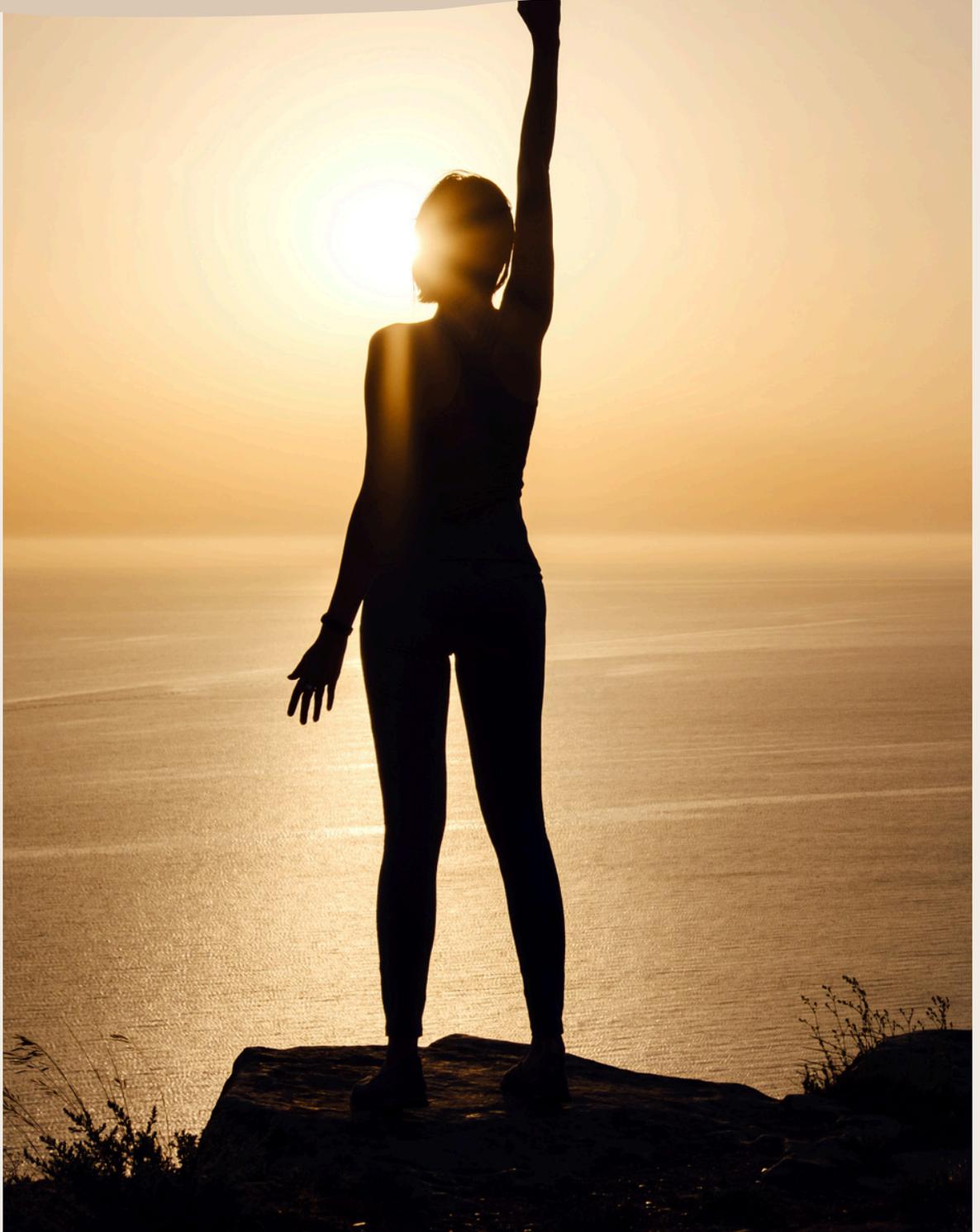


S a n d r a M u n z e l

1

Sandra Munzel
ACHTSAMKEIT FÜR MENSCH & TIER

Die Durchsetzungs-Formel



Deine kostenlose Checkliste für mehr Selbstsicherheit im Alltag



- ◆ Sagst du oft Ja, obwohl du Nein meinst?
- ◆ Fällt es dir schwer, deine Bedürfnisse klar zu äußern?
- ◆ Hörst du von anderen oft „Du bist zu nett“?

Dann ist diese Checkliste genau das Richtige für dich! 🎯

Mit dieser einfachen 5-Schritte-Formel lernst du, dich klar und selbstbewusst durchzusetzen – im Job, im Privatleben und sogar gegenüber deinem Tier.

Was dich erwartet:

✅ Sofort anwendbare Sätze, die deine Durchsetzungskraft stärken

✅ Tipps für eine selbstbewusste Körpersprache & klare Kommunikation

✅ Eine einfache Challenge, mit der du direkt erste Erfolge spürst

💡 Los geht's! Dein Weg zu mehr Selbstsicherheit beginnt jetzt.

Warum dieses Freebie dir hilft



Kennst du das Gefühl, übergangen zu werden?

Du möchtest deine Meinung sagen, traust dich aber nicht?

Oder du hast das Gefühl, dass weder Menschen noch dein Tier wirklich auf dich hören?

Die gute Nachricht:

Durchsetzungsvermögen kann man lernen! 💡

Mit dieser Checkliste bekommst du 5 einfache Schritte, um:

✓ Klar zu sagen, was du willst – ohne schlechtes Gewissen

✓ Respektvoll, aber bestimmt aufzutreten

✓ Selbstsicher mit Menschen und Tieren zu kommunizieren

Das Beste daran: Du kannst die Tipps sofort anwenden und wirst erste Erfolge direkt bemerken!

✨ Bist du bereit, dich selbst an erste Stelle zu setzen?

Dann lass uns starten!

Die 5-Schritte-Formel für mehr Durchsetzungskraft



✓ Schritt 1: **Kläre deine eigenen Bedürfnisse**

- ◆ Frage dich: Was will ich wirklich?
- ◆ Notiere drei Dinge, die dir im Alltag wichtig sind.
- ◆ Beispiel: „Ich möchte, dass meine Meinung in Meetings gehört wird.“

✓ Schritt 2: **Die Kraft der klaren Sprache nutzen**

◆ Verwende klare und direkte Sätze, um deine Position zu stärken:

✓ „Ich wünsche mir mehr Respekt für meine Grenzen.“

✓ „Ich entscheide mich bewusst dafür, Nein zu sagen.“

✓ „Mein Tier soll auf meine Signale annehmen – ich bleibe konsequent.“

💡 Tipp: Spreche langsam und ruhig – das vermittelt Sicherheit.

Die 5-Schritte-Formel für mehr Durchsetzungskraft



✓ Schritt 3: **Körpersprache & Stimme gezielt einsetzen**

- ◆ Aufrechte Haltung: Brust raus, Schultern zurück.
- ◆ Fester Blickkontakt: Zeigt Selbstbewusstsein.
- ◆ Kräftige Stimme: Sprich in ruhigem, bestimmtem Ton.
- 💡 Übung: Stelle dich vor den Spiegel und sage laut:
"Meine Meinung ist genauso wichtig wie die der anderen."

✓ Schritt 4: **Die 3-Sekunden- Regel für mehr Selbstsicherheit**

- ◆ Bevor du antwortest oder handelst: Zähle innerlich bis 3.
- ◆ Das hilft, impulsives Nachgeben zu vermeiden.
- ◆ Beispiel: Jemand bittet dich um einen Gefallen. Atme tief durch und frage dich: „Will ich das wirklich tun?“

Die 5-Schritte-Formel für mehr Durchsetzungskraft



✅ Schritt 5: **Deine Challenge für den Alltag**

- ◆ Heute probierst du es aus! Wähle eine Situation und setze eine der Techniken ein.
- ◆ Notiere am Abend: Wie hat sich das angefühlt?
- ◆ Feiere jeden kleinen Erfolg! 🎉
- 🌟 Quick Win: Je öfter du dich bewusst durchsetzt, desto leichter wird es!

👉 Weiter geht's:

Auf der nächsten Seite findest du eine kompakte Checkliste mit den wichtigsten Sätzen und Tipps!



Sofort anwendbare Sätze für mehr Durchsetzungsvermögen:

✓ Für Gespräche mit Menschen:

✓ „Ich schätze deine Meinung, aber ich habe eine andere Sichtweise.“

✓ „Es tut mir leid, aber ich kann das jetzt nicht tun.“

✓ „Ich nehme mir jetzt Zeit für mich, das ist mir wichtig.“

✓ Für Gespräche mit deinem Tier:

✓ „Ich möchte, dass du mir folgst – jetzt.“

✓ „Bleib hier, wir machen eine Pause.“

✓ „Hör auf, zu ziehen, wir gehen langsamer.“

💡 Tipp: Formuliere deine Wünsche klar und ohne Entschuldigungen.

Dein Tier wird die Veränderung merken und respektieren!

Deine Sofort Erfolge!



Mehr Selbstsicherheit durch Körpersprache & Stimme:

- Körpersprache: Aufrechte Haltung, Hände locker an den Seiten.
- Stimme: Sprich ruhig und langsam, vermeide einen unsicheren Ton.
- Augenkontakt: Sieh deinem Gegenüber direkt in die Augen – ohne Zögern.

Deine Challenge – Jetzt anwenden!

Heute hast du die Chance, gleich eine der Techniken anzuwenden! Mach dir keine Sorgen, wenn es beim ersten Mal nicht perfekt klappt. Jeder kleine Erfolg zählt.



Notiere dir am Ende des Tages:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Was hat sich verändert?

Deine Sofort-Erfolge!



✨ Du wirst schon nach kurzer Zeit merken, wie dein Umfeld auf deine klaren Worte und deine selbstbewusste Ausstrahlung reagiert!

Weiter geht's: Tipps und eine kleine Motivation für dich!

Herzlichen Glückwunsch! Du hast die 5-Schritte-Formel erfolgreich durchgearbeitet und kannst nun direkt durchstarten.

Was du nun weißt:

- ✓ Wie du dich im Alltag klar und selbstbewusst durchsetzt
- ✓ Mit welchen Sätzen du dich respektvoll und bestimmt ausdrückst
- ✓ Wie du durch deine Körpersprache und Stimme mehr Selbstsicherheit ausstrahlst
- ✓ Dass kleine Schritte schon große Veränderungen bewirken können

Danke, dass du dabei bist!



Ich hoffe, du hast schon erste Erfolge mit deiner neuen Durchsetzungskraft erlebt. Deine Reise zu mehr Selbstbewusstsein hat gerade erst begonnen, und ich bin stolz, dich dabei zu unterstützen.

Was du jetzt tun kannst:

- Bleibe dran! Wiederhole die Übungen aus der Checkliste und integriere sie in deinen Alltag.
- Nutze jede Gelegenheit, um deine Durchsetzungsfähigkeiten zu stärken – im Job, im Privatleben und im Umgang mit deinen Tieren.

Bleib dran – ich begleite dich auf deinem Weg!

Wenn du bereit bist, noch mehr zu lernen und tiefer in das Thema einzutauchen, biete ich dir weitere wertvolle Ressourcen und Coachings an, um deine Fähigkeiten weiter auszubauen.

Melde dich zu meinem Newsletter an.

Erhalte regelmäßig neue Tipps und exklusive Inhalte, die dir dabei helfen, dein Leben mit mehr Selbstsicherheit und Klarheit zu gestalten.

Finde deine Stärke!



Wie Coaching mit Pferd dir helfen kann.

Ein Coaching mit Pferden ist eine kraftvolle Methode, um Blockaden zu lösen und dein Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

In der Interaktion mit Pferden wirst du direkt mit deinen eigenen Gefühlen und Verhaltensweisen konfrontiert – das ermöglicht dir, Veränderungen schneller und tiefgreifender zu erleben.

Es fördert nicht nur deine Kommunikations- und Führungsfähigkeiten, sondern hilft dir auch, deine inneren Blockaden zu erkennen und zu überwinden.

Wenn du mehr über diese einzigartige Coaching-Methode erfahren möchtest, kannst du gerne eine Sitzung bei mir buchen.

Gemeinsam arbeiten wir daran, deine Ziele klar zu definieren und mit Vertrauen und Selbstsicherheit zu erreichen.



Finde
deine Stärke!

1. Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Pferde spiegeln die Emotionen und Körpersprache des Menschen wider. Sie reagieren auf die innere Haltung und das Verhalten der Person, was den Menschen hilft, sich ihrer eigenen Emotionen und Handlungen bewusst zu werden. In einer Coaching-Sitzung mit Pferden lernen die Teilnehmer, sich selbst besser zu verstehen, und entwickeln so mehr Selbstvertrauen.

2. Überwindung von Ängsten und Blockaden

Durch die Interaktion mit Pferden werden Ängste und Blockaden oft direkt angesprochen. Pferde sind sensibel für die Körpersprache und Energie des Menschen, wodurch sie Menschen helfen, ihre Ängste zu erkennen und zu konfrontieren. In einer sicheren Umgebung mit einem Pferd können Klienten neue Wege finden, ihre Ängste zu überwinden und wieder Vertrauen in sich selbst und andere zu gewinnen.



Finde
deine Stärke!

3. Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten

Pferde reagieren sehr direkt auf die Körpersprache des Menschen. Sie können helfen, die nonverbale Kommunikation zu schärfen und das Verständnis für die Wirkung der eigenen Präsenz und Sprache zu fördern. Dies unterstützt Menschen dabei, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern – sei es im privaten Leben oder im beruflichen Kontext. Klienten lernen, klare Signale zu senden und auf die Reaktionen ihrer Umgebung besser einzugehen.

4. Stärkung der Fähigkeit, Grenzen zu setzen

In der Interaktion mit Pferden wird deutlich, wie wichtig es ist, klare Grenzen zu setzen. Ein Pferd wird nur dann respektieren, wenn der Mensch konsequent und ruhig auftritt. Diese Erkenntnis hilft den Coachees, ihre eigenen Grenzen im Leben besser zu erkennen und durchzusetzen. Sie lernen, ihre Bedürfnisse und Wünsche klar zu kommunizieren und auch in herausfordernden Situationen standhaft zu bleiben.



Finde
deine Stärke!

5. Förderung von Achtsamkeit und emotionaler Balance

Pferde leben im Hier und Jetzt und sind Meister im Umgang mit ihrer Umwelt, ohne sich von der Vergangenheit oder Zukunft abzulenken. Menschen können viel von dieser Achtsamkeit lernen. Im Coaching-Prozess mit Pferden entwickeln die Teilnehmer eine tiefere Verbindung zu ihren eigenen Emotionen und lernen, diese besser zu regulieren. Diese Praxis fördert eine größere emotionale Balance und Resilienz im Alltag.

6. Steigerung der Problemlösungsfähigkeiten

Pferde reagieren in Echtzeit auf das Verhalten der Menschen. Dies gibt den Coachees die Möglichkeit, in einem sicheren, nicht wertenden Raum zu experimentieren und neue Lösungsansätze auszuprobieren. Im Umgang mit dem Pferd können sie ihre Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten in einer praktischen, erlebbaren Weise stärken.



Finde
deine Stärke!

7. Verbesserung von Führungsfähigkeiten und Teamarbeit

In vielen Coaching-Sitzungen mit Pferden lernen Menschen, Verantwortung zu übernehmen und die Führung zu übernehmen. Dies ist besonders hilfreich für Menschen, die ihre Führungsqualitäten im beruflichen Kontext ausbauen möchten. Pferde sind in der Lage, den natürlichen Führungsstil einer Person zu spiegeln und geben so unmittelbares Feedback. Auch in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen oder Tieren können diese Fähigkeiten gestärkt werden.

Pferdegestütztes Coaching bietet eine einzigartige, tiefgreifende Erfahrung, die oft schneller und nachhaltiger wirkt als herkömmliche Coaching-Techniken. Es nutzt die natürliche Intuition und die Reaktionsfähigkeit der Pferde, um den Menschen zu helfen, sich selbst besser zu verstehen, zu wachsen und sich in ihrem Leben und Umfeld klarer und sicherer zu positionieren



Stell dir vor, du könntest die
Blockaden in deinem Leben lösen,
deine innere Stärke entdecken. Die
Pferde und Ich helfen dir dabei.

Stell dir vor, du könntest die Blockaden in deinem Leben
lösen, deine innere Stärke entdecken.
Die Pferde und Ich helfen dir dabei.

Bist du bereit, deine Blockaden zu überwinden und mit mehr Selbstbewusstsein durchzustarten?

Melde dich jetzt bei mir, um ein Coaching mit Pferd zu buchen und die kraftvolle Verbindung zu einem Pferd zu erleben.

Keine Sorge, du musst kein Pferdeexperte sein – die Pferde übernehmen den Rest und helfen dir, ganz ohne Reitkenntnisse mehr Klarheit, Durchsetzungsvermögen oder inneren Frieden in dein Leben zu bringen!



Melde dich gerne bei mir,
wenn du Fragen hast oder einen
Termin vereinbaren möchtest!

Kontakt:

Sandra Munzel

Mobil anrufen oder gerne auch WhatsApp

015125392970

oder per E Mail

[sandra@sandra-munzel-achtsamkeit-für-mensch-und-tier.](mailto:sandra@sandra-munzel-achtsamkeit-für-mensch-und-tier)

oder über den Messenger auf Social Media.

Bis bald