

# READY FOR CORPORATE LIFE

**“TO GET SOMETHING YOU NEVER  
HAD, YOU HAVE TO DO SOMETHING  
YOU NEVER DID.”**

PAULETTA WASHINGTON

# WORKBOOK

2020

# Werte

Die eigenen Werte sind der innere Kompass für alle Entscheidungen die wir in unserem Leben treffen.

Gemeinsame Werte sind die Grundlage für funktionierende Freundschaft, erfolgreiche Beziehungen und ein Gefühl des kollegialen Miteinanders im Beruf.

Teilst du die Werte mit den Menschen, mit denen du deine Zeit verbringst, fühlst du dich sicher und verstanden.

Ähnliche Werte bei verschiedenen Menschen ermöglichen eine einfachere Kommunikation, du verstehst leichter, was die andere Person meint. Damit wird Zusammenarbeit und Zusammenleben vereinfacht. Teilen zwei Personen ähnliche Werte, entsteht schneller eine Vertrauensbasis. Denn beide Personen urteilen sehr ähnlich über richtig und falsch. Es kommt weniger zu Missverständnissen.

Lebst du nicht nach deinen eigenen Werten oder befindest du dich in einer Umgebung in der deine eigenen Werte nicht geachtet oder sogar missachtet werden, raubt uns das Energie und Kraft für die Dinge und Menschen, die uns eigentlich wichtig sind. Negative Gefühle stellen sich ein. Missverständnisse entstehen. Vertrauen schwindet.

Befindest du dich jedoch in einer Umgebung in der die Menschen um dich herum deine Werte achten und respektieren, fühlst du dich sofort wohl. Du bist offen für Zusammenarbeit und kannst dich vollständig darauf konzentrieren deine Stärken zu nutzen und echten Mehrwert zu schaffen.

Am Arbeitsplatz nennt Google das in seiner Studie "The five keys to a successful Google team" Psychological Safety - Psychologische Sicherheit.

Wie findest du eine Umgebung, in der die eigenen Werte geachtet werden?

Erst einmal in dem du herausfindest, was deine eigenen Werte sind. Kennst du deine eigenen Werte, wird es dir leichter fallen, diese bei anderen Menschen zu finden.

# Werte

## ERKENNEN

*Wähle drei Personen (real oder fiktiv), die du bewunderst.*

---

---

---

*Was haben diese Personen für Eigenschaften, die du bewunderst?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Schaue dir noch einmal an, was du geschrieben hast. Erstelle eine Liste der fünf Eigenschaften/Werte, die für dich am wichtigsten sind.*

---

---

---





# Lebensziele

## CHEAT SHEET

Wähle 1 Lieblingsziel von oben aus und schreibe es hier noch einmal auf.

Bis wann möchtest du dieses Ziel unbedingt erreichen – in 1, 3 oder 5 Jahren?

Wer kann dir helfen?

Erreicht in \_\_\_\_\_ Jahr(en).

Schreibe einen auf, warum das dein Lieblingsziel ist. Was fühlst du, wenn du es erreichst? Was gewinnst du (persönlich), wenn du es erreichst? Was verpasst du, wenn nicht?

Ich möchte dieses Ziel unbedingt erreichen, weil...

Was sind 3 Mini-Schritte, die dich dem Ziel näher bringt und die du schon heute Abend oder spätestens morgen machen könnt?





# Innere Einstellung

## ÜBUNGEN

**SBNRR** (Source: Search Inside Yourself, [www.siyli.org](http://www.siyli.org))

### *Stop*



This is the most impactful step. When you notice yourself becoming triggered, just stop. Decide to not react for just one moment. Use the space between trigger and reaction.

### *Breathe*



Take a deep breath. Focus on the breath and calm your mind and body.

### *Notice*



Notice what is happening. What are you feeling in your body? What motions are you experiencing? What thoughts are happening?

### *Reflect*



Consider why the trigger may be occurring for you. Where is the emotion coming from? Is there a history behind it? Is there a self-perceived inadequacy involved? Without judging it to be right or wrong, bring this perspective into the situation.

### *Respond*



Bring to mind ways in which you might respond to this situation that would have a positive outcome. You do not actually have to do it – just imagine the kindest, most positive response. What would that look like?

# Innere Einstellung

## ÜBUNGEN



### **Three Breaths**

Source: Search Inside Yourself, [www.siyli.org](http://www.siyli.org)

#### *How*

Take three breaths.

- First breath: Complete yet gentle attention to the process of breathing
- Second breath: Let the body relax
- Third breath: Ask "What is really important to me right now?"

#### *When*

- Before/During an exam
- Before a job interview
- After an argument / after a heavy discussion

# Innere Einstellung

## ÜBUNGEN



### **Minute to Arrive**

Source: Search Inside Yourself, [www.siyli.org](http://www.siyli.org)

#### *How*

Becoming present and focused

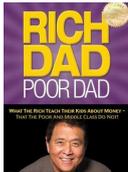
- Pause before you begin and take 1-minute to focus attention on the breath.
- Allowing the body and mind to settle and focus on what you are about to begin.

#### *When*

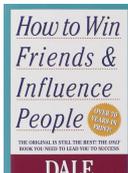
- Before a meeting at work
- Before starting a new task, exam etc.

# Quellen

WEITERES WISSEN



*Rich Dad Poor Dad - Was die Reichen ihren Kindern über Geld beibringen\**



*How to win friends and influence people\**



## **Networking**

<http://www.newatwork.de/the-one-thing-that-counts-in-life/>

## **Innere Einstellung**

[Harvard Business Review: Manage your Energy Not Your Time](#)

[Meine Meditation Apps](#)

## **Personal Goal Setting**

[Tony Robbins on "Finding Purpose"](#)

[Steve Jobs - Three advices](#)

[Denzel Washington life advice](#)

[Admiral William H. McRaven life advice](#)

## **Personal Finance**

<https://www.finanzwesir.com/>

<https://madamemoneypenny.de/>

\*Affiliate Link

# NEWSLETTER

TRAGE DICH HIER EIN

[WWW.NEWATWORK.DE/RFCL](http://WWW.NEWATWORK.DE/RFCL)

DU MÖCHTEST BEI DEINEM  
BERUFSEINSTIEG WEITER  
BEGLEITET WERDEN?

DANN TRAGE DICH HIER FÜR  
MEINEN KOSTENLOSEN  
NEWSLETTER EIN.

DU BEKOMMST EINEN BONUS,  
WEITERES WISSEN RUND UM  
EINEN ERFOLGREICHEN  
BERUFSEINSTIEG UND INFOS  
ZU KOMMENDEN  
VERANSTALTUNGEN.

**“TAKE A CHANCE.  
IT’S THE BEST WAY TO TEST  
YOURSELF. HAVE FUN AND PUSH  
BOUNDARIES.”**

**RICHARD BRANSON**