

SURAYA BAUMEISTER

*KreativGuide*

# WOW

## Modul #8

# Woche eins

Yin Yang Ausgleich im Business

## Männliche & weibliche Energien

Bringen wir sowohl männliche, als auch weibliche Energie in unser Tun und sind diese möglichst zu gleichen Teilen vorhanden, so bringen wir unser Business ausgeglichen zum Erfolg.

In der Vergangenheit gaben wir **männlichen Tätigkeiten, wie Strategie, Fokus, Tatkraft, Disziplin und Ehrgeiz** mehr Raum, als **weiblichen Aktivitäten, wie Kreativität, Intuition, Mitgefühl, Empathie und Spiel**. Doch wie man heute weiss sind diese weiblichen Fähigkeiten enorm wichtig, vor allem für uns sensible Wesen. Viele Frauen dachten sie könnten in der von Männern dominierten Businesswelt nur bestehen, wenn sie ein „besserer Mann“ sind, doch damit trieben sie sich oftmals in den Burnout. Denn es tut uns Frauen nicht gut, wenn wir unsere wahre Natur verleugnen und zu viel männliche Vibes in uns haben. Die männlichen und weiblichen Energien sollten in unserem Körper ausgeglichen sein, damit wir unser Business gesund aufbauen und wir erfüllt sind.

### **Auf Zeiten des aktiven Tuns, sollten Zeiten des bewussten Nichtstuns folgen und umgekehrt.**

Das kann sowohl in kleinem als auch in grossem Masstab sein. Während du arbeitest kannst du darauf achten, dass du in deinem eigenen Tempo arbeitest. Lass dich nicht von vermeintlich dringenden Telefonaten und E-Mails stressen. Vieles erledigt sich von selbst, wenn man nicht sofort darauf reagiert.

### **Halte öfters inne und zentriere dich. Prüfe in der Stille (Yin), was Priorität hat und setze das fokussiert als nächsten Schritt um (Yang).**

Schöpfe Konzepte, Strategien, Strukturen, Leitfäden und Inhalte jeder Art aus deiner Stille. Gib dir den nötigen Raum herunter zu fahren, langsam zu werden und arbeite ohne Druck.

Mache auch sogenannte Schwellenmeditationen für den Übergang zwischen verschiedenen Arbeitseinheiten oder zwischen deiner Arbeitszeit und Freizeit, wie du es in der Masterclass „Meditation im Business“ gelernt hast ( siehe Evergreens von WOW).

Wie meistens, ist die goldenen Mitte, der heilsamste Weg. Wenn du einen Arbeitstag ohne Kreativität und Spiel und kaum erhebende, inspirierende Gespräche hattest, achte besonders darauf, dass du in deiner Freizeit deine weibliche Seite stärkst. Tanze, singe, spüre deinen Körper, geh in die Natur, nimm ein Bad und sei sinnlich.

## Balance herstellen

### **Arbeitseinheiten**

Du kannst darauf achten, dass deine Arbeitseinheiten nicht länger als 60 Minuten sind. (Stell dir den Timer!) In der 5-10 minütigen Pause danach, solltest du aufstehen und dich bewegen. Du könntest ein bisschen Gymnastik oder Yoga machen, tanzen, singen oder zumindest das Geschirr abspülen oder die Blumen giessen. Wichtig ist, dass du mental abschaltest und den Computer verlässt. Dein Gehirn und deine Augen brauchen eine Abwechslung.

Nach zwei 60-minütigen Arbeitseinheiten solltest du 20-30 Minuten Pause machen, wenn du effektiv weiter arbeiten möchtest.

### **Arbeitsstruktur**

Achte darauf, dass du nicht streng deine To-Do-Liste abarbeitest, wenn dir das wenig Spass bereitet. Prüfe lieber welche 1 Sache heute Priorität hat, arbeite sie ab und folge danach deinem Spassfaktor.

Oder, falls du gerade in einer Nullbock-Laune bist, frage dich, worauf du neugierig bist und erforsche etwas, das dich weiter bringt.

Als Arbeitsstruktur (männlich), lege ein Minimum an Arbeitszeiten für konkrete Projekte und (Coaching-)Termine fest und reserviere auch Arbeitszeiten, in denen du nach Lust und Laune frei fließen und deinem Spassfaktor folgen kannst (weiblich).

### **Körperwahrnehmung**

Gehörst du zu den Menschen, die vor lauter Konzentration ihren Atem anhalten. Oder beim Arbeiten Muskelpartien/Körperteile verkrampfen und damit den Energiefluss in ihrem Körper abdrücken. Auch, wenn du auf dein Denken fokussiert bist, kannst du achtsam deinen Körper von Kopf bis Fuss spüren. Sobald du merkst, dass ein Körperteil/Muskeln angespannt sind, kannst du die Anspannung bewusst los lassen und somit den natürlichen Fluss deiner Lebensenergie zulassen.

### **Inspirierte Aktion**

Bewahre dich vor blindem Aktionismus. Er hält dich zwar beschäftigt, doch produktiv bist du damit nicht.

Führung findest du im Innen, in deiner Stille. Mach langsam und zentriere dich immer wieder. Vor allem, wenn deine Gedanken rasen, brauchst du Raum, damit sich der Sturm legen kann. Triff Entscheidungen nur, wenn dein Geist ruhig und klar ist. Spüre intuitiv

was zu tun ist (Yin) und setze die göttlichen Impulse und Inspirationen zeitnah und zügig um. Lass dich von möglichen Widerständen nicht abhalten. Wisse, dass sich dahinter dein Potential und ein freieres Leben verbirgt. Sofern es welche sind, die auf dem Weg auftauchen, den dir deine innere Führung gezeigt hat. Fühlt sich etwas für dich nicht oder noch nicht stimmig an und dein Instinkt rät dir davon ab, so achte auf dein Bauchgefühl.

### **Action Step**

Überprüfe, ob deine bisherige Arbeitsstruktur noch stimmig ist, oder ob du sie verändern solltest.

Trage bitte jetzt deine neuen Arbeitszeiten, für die nächsten 2 Wochen, in deinen Terminkalender ein. Und falls du glaubst, dass du das nicht aufschreiben müsstest, tu es trotzdem. Denn laut Forschungen ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass du es dann wirklich tust.

Vereinbare (Coaching-)Termine nicht zu Uhrzeiten an denen du produktiv arbeiten kannst. Nutze diese Zeiten, um Inhalte für deinen Kurs oder andere Projekte zu erstellen.

Und führe Strategie-Gespräche, in denen du neue Kunden gewinnen möchtest, nicht zu Tageszeiten durch, an denen du energielos bist (z. Bsp. nach dem Essen). Behandle diese Gespräche wie Coaching-Termine, in denen du top performst. Entschleunige dich daher rechtzeitig, um dich auf deine potentiellen Kunden einschwingen zu können (Yin).

Zu welcher Tageszeit bist du optimal konzentriert und kannst daher produktiv arbeiten?

Wann bist du fit für Gespräche mit (potentiellen) Kunden?

An welchen Wochentagen erstellst du am besten Inhalte für deinen Blog und Social Media?

## Energien stärken

Ganz gleich, ob du eine Frau oder ein Mann bist, du trägst sowohl männliche als auch weibliche Energien in dir. Gesund für uns und unser Business ist es, diese Energien im Gleichgewicht zu halten. Es ist auch ok, zur einen oder anderen Seite zu tendieren. Schädlich ist es allerdings, wenn wir uns in Extremen befinden. Lass uns daher testen, wie die Energien in deinem Körper verteilt sind.

### **Schwingst du stärker in deiner männlichen oder in deiner weiblichen Energie?**

Schliesse für diese Übung bitte deine Augen und stell dir vor, wie du dir selbst gegenüber stehst. Scanne dich nun gedanklich ab und erspüre, welche Körperteile weiss und welche rot sind. Schätze wieviel Prozent deines Körpers weiss und wieviel rot sind.

Rote Flächen stehen für weibliche Energie, weisse für männliche Energie. Wenn die Verteilung deiner Energien bei 50% : 50% bis 60% : 40 % liegt, ist alles gut. Sollten sich die Werte stärker unterscheiden, ist ein Yin Yang Ausgleich angebracht.

Ein zu starkes Yin, zu starke weibliche Energie, könnte dich energielos und träge machen. Mit deinem Business kommst du dann nur zäh voran und Widerstände bremsen dich lange aus.

Ein zu starkes Yang, zu viel männliche Energie, könnte dich auf lange Zeit gesehen, ausbrennen und du wirst deine Arbeit als weniger leichtgängig empfinden, sie wird kaum spielerisch sein.

### **Du hast nun 2 Möglichkeiten zur Yin Yang Balance:**

Mit der Detox Your Mind – Methode aus dem ersten Modul (Woche 3), indem du mit dem Glaubenssatz „Meine männlichen und weiblichen Energien sind optimal ausgeglichen.“ eine Heilung durchführst.

Oder, indem du deine volle Schöpfermacht annimmst und jetzt eine neue Entscheidung triffst. Beschliesse, dass von nun an in deinem Körper diese beiden Energien harmonisch ausgeglichen sind. Kontrolliere nach 2-3 Minuten, ob es funktioniert hat.

Was kannst du noch tun, um deine Energien im Gleichgewicht zu halten? Notiere es bitte hier!

Mein Yin (weibliche Energie) stärke ich, indem ich ...

Mein Yang (männliche Energie) stärke ich, indem ich ...

Geh nun bitte in die Stille und finde göttliche Antworten auf die Frage „Was kann ich allgemein tun, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen?“. Notiere was du herausgefunden hast:

Wie kannst du das, was du herausgefunden hast, konkret in deinen Alltag integrieren (zu einer neuen Gewohnheit machen)?