



PALAST DER LÖWIN

— CREATIVE SPACE —

# WORKBOOK

*Verwirkliche deine Vision*

VOM TRAUM ZUR WIRKLICHKEIT



*Be a Lioness  
Join the tribe*



PALAST DER LÖWIN  
— CREATIVE SPACE —



# Herzlich Willkommen IM PALAST DER LÖWIN

Palast der Löwin e.V. ist ein **Creative Space** für Künstlerinnen, Kreative und Unternehmerinnen.

Unsere Königinnen sind Afrikanische, Afro-Deutsche, Black, Indigenous und People of Colour (BIPOC) Frauen, die sich kreativ, künstlerisch und unternehmerisch entfalten möchten. Wir bieten dafür einen Creative Space und einen Safe Space (geschützten Raum) für die bestmögliche identitäre und künstlerische Entfaltung unserer Frauen.

Unser Creative Space ist eine Anlauf- und Vernetzungsstelle sowie Trainingsraum und Bühne für deine Kunst und Projektideen.

Der Kurs *Verwirkliche deine Vision* ist ein einjähriges Projekt. Es wird von Palast der Löwin e.V. durchgeführt und von der Aktion Mensch gefördert. Das Ziel ist es, Inklusion und Empowerment für Frauen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung zu bieten.

Viel Spaß beim Kurs!

Die Löwinnen

GEFÖRDERT VON

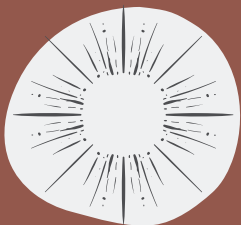
**Aktion**  
MENSCH



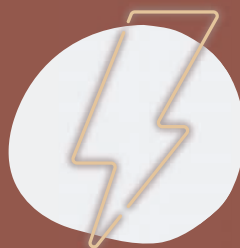
# LET'S GET Started

Welcome, welcome, welcome -  
Wir freuen uns so sehr, dass du hier bist.  
Um deine Träume zur Wirklichkeit werden zu lassen, haben wir einiges zusammengestellt:  
Methoden und Techniken von Experten aus den Bereichen Business, Leadership, Marketing, Verkauf aber auch Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung.  
Wir sind hier um dir dabei zu helfen DEINE Antworten zu finden damit, DU dein Traum-Business/-Projekt definieren und realisieren kannst. Damit du weißt, worauf du deine Aufmerksamkeit, deine Zeit und deine Energie richten sollst.  
Und das allerwichtigste - wir sind hier damit du in die Umsetzung kommst - Action, Action uuuund Action! Denn das ist das einzige, was dein Traum zur Wirklichkeit werden lässt.

Viel Spaß beim Kurs!  
Eure Löwinnen, Lorena, Sarah und Joana



LICHT



KRAFT



EXCELLENCE



*Be a Lioness, Join the tribe*

## DIESES WORKBOOK GEHÖRT

### Meine Accountability-Partnerinnen

---

---

---



### Was ist eine Accountability Group?

Eine Accountability-Group ist eine Gruppe, die sich zusammen tut, um sich gegenseitig zu begleiten bestimmte Ziele zu erreichen. Das kann z.B. eine Jogging-Gruppe sein, eine Schreibgruppe oder eine Mindset Gruppe.

In diesem Kurs setzt sich jede Königin ihre eigenen Ziele. In Gruppentreffen werden die Ziele vorgestellt und im Laufe des Kurses besprochen. Mit deinen Accountability-Partnerinnen besprichst du:



Wurden deine gesetzten Ziele erreicht?



Warum wurde das Ziel nicht erreicht?



Welches ist das nächste Ziel?



Wodurch war man sogar produktiver als gedacht?



# INHALT

## Das Workbook im Überblick

07

### SESSION 1: DEFINIERE DEIN WARUM

Dein Projekt und deine wahre Motivation dahinter

10

### SESSION 2: MEINE STÄRKEN, MEIN MEDIUM

Wie können deine natürlichen Talente und Fähigkeiten die Probleme für andere lösen?

13

### SESSION 3: BUSINESS MODEL

Die wichtigste Komponente in deinem Business

16

### SESSION 4: RECHERCHEARBEIT

Wofür wirst du bezahlt?

18

### SESSION 5: LEBENSVISION UND BUSINESSVISION

The big picture

20

### SESSION 6: TESTE DEINE VISION

Sicherheitsfragen

21

### SESSION 7: GLAUBENSsätze UND SELBSTWERT

Umgang mit Ängsten, Zweifeln und Sorgen

WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY!

Be a Lioness, Join the Tribe



ZUR WEBSEITE

WWW.PALASTDERLOEWIN.DE

# INHALT

## *Das Workbook im Überblick*

22

### **SESSION 8: VISIONBOARD**

Deine Kreativität ist gefragt. Let's visualize.

24

### **SESSION 9: HEIRATE DEINE VISION**

Eine Selbstverpflichtung und die richtigen Erfolgsrituale für dich.

26

### **SESSION 10: PLANUNG**

Let's plan the next steps

WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY!

Be a Lioness, Join the Tribe



ZUR WEBSEITE











# Session 2

## DEINE STÄRKEN

Wie können deine natürlichen Talente und Fähigkeiten die Probleme für andere lösen?

1. Wenn du dafür bezahlt werden würdest, etwas für andere zu tun: Was wäre das?

2. Welche täglichen Aktivitäten magst du zu tun?

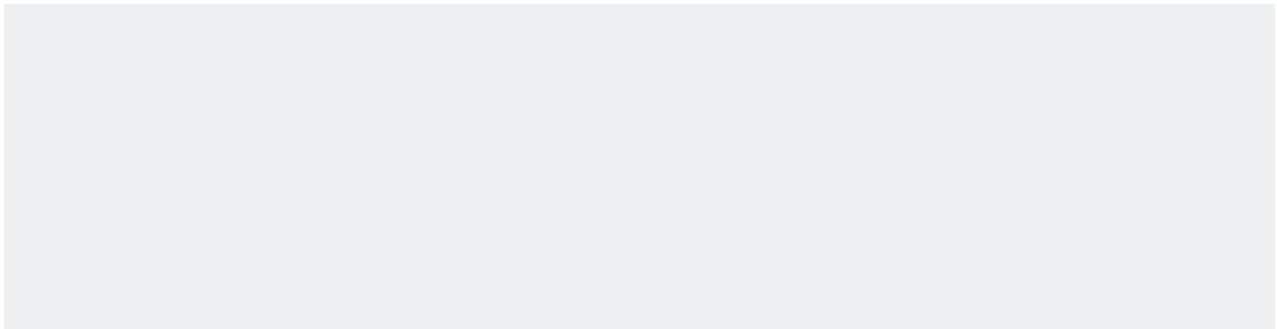
3. Was gibt dir in deinem jetzigen oder vergangenen Job die größte Befriedigung?

# Session 2

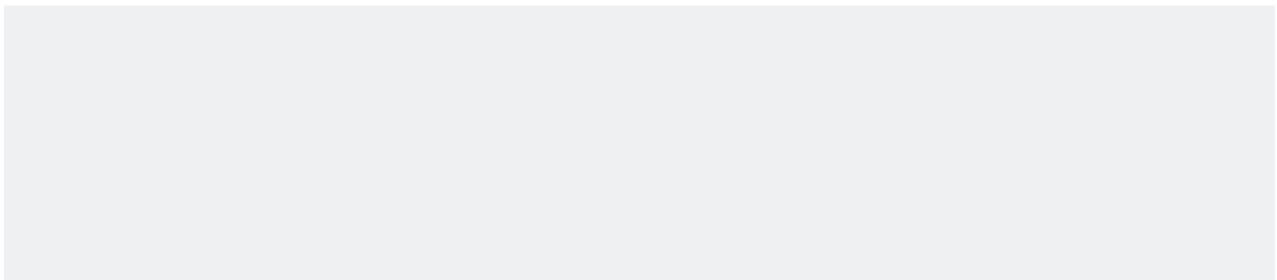
## DEINE STÄRKEN

Wie können deine natürlichen Talente und Fähigkeiten die Probleme für andere lösen?

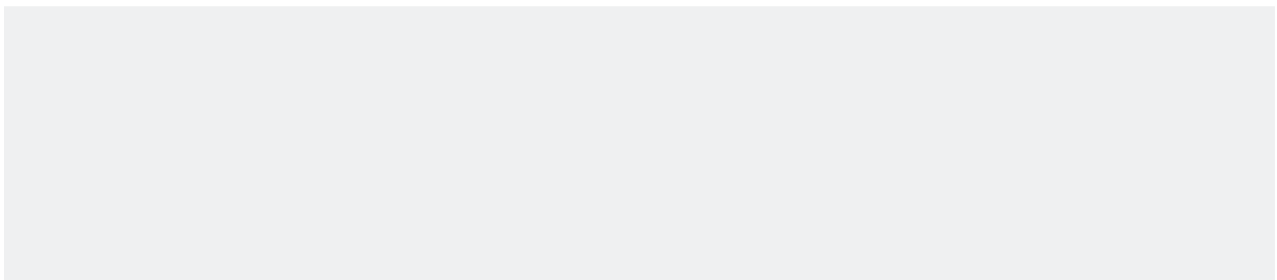
4. Was kannst du gut und schnell, was anderen eher schwerfällt?



5. Welche Fähigkeiten hast du, die man in eine Dienstleistung umwandeln könnte?



6. Wofür danken dir andere öfter?



# Session 2

## DEINE STÄRKEN

Wie können deine natürlichen Talente und Fähigkeiten die Probleme für andere lösen?

7. Was machst du gerne in deiner Freizeit?

8. Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du tun?

9. Wobei fragen dich andere öfter um Rat?

10. Worüber informierst du dich in deiner Freizeit?

# Session 3

## WAS FÜR EIN BUSINESS MÖCHTEST DU?

In dieser Session geht es darum, herauszufinden, welche Form deine Idee annehmen will. Starte mit dem Ende im Geist. Also lass uns gemeinsam schauen, welche Form dein/e Business/Projekt/Idee annehmen will.

1. Wenn ich mir mein Business vorstelle, sehe ich \_\_\_\_\_ (micro, klein, groß)
2. Ich hätte gerne \_\_\_\_\_ MitarbeiterInnen.
3. Ich führe mein Unternehmen von \_\_\_\_\_ (Homeoffice, Büro, egal wo)
4. Mein Ziel ist es \_\_\_\_\_ (mein Business an meine Kinder weiter zu geben, zu verkaufen, es für die nächsten Jahre selbst zu führen).
5. In den nächsten 12 Monaten würde ich gerne \_\_\_\_\_ Umsatz, \_\_\_\_\_ Profit, \_\_\_\_\_ mit Nachhause nehmen.



# Session 3

## WER IST DEINE ZIELGRUPPE? WEM DIENST DU?

1. Für wen ist dein Produkt oder Dienstleistung? (und für wen nicht?)

2. Wie sieht dein Alltag aus?

3. Welche Probleme möchtest du gelöst haben?

4. Was hält dich nachts wach? Was ist deine größte Herausforderung?

# Session 3

## WER IST DEINE ZIELGRUPPE? WEM DIENST DU?

5. Was ist deine Traumlösung?

6. Was liegt dir am Herzen?

7. Was sind deine Werte und Überzeugungen?

8. Wie würde deine Community davon profitieren?

# Session 4

## RECHERCHEARBEIT

In dieser Session finden wir heraus: Wofür genau wird dich deine Zielgruppe bezahlen? Du musst dir klar darüber sein, wie dein Business Geld generiert. Diesmal geht es darum, dass du Recherche betreibst. Internet, Bücher und geh raus, ruf an, sprich mit Menschen.

Gibt es bereits einen Markt? Wer sind deine Konkurrenten?

Sprich mit 20 Menschen deiner Zielgruppe.  
Beispielfragen, die du ihnen stellen kannst:

Was benutzt du gerade für\_\_\_\_\_?

Was funktioniert gut für dich? Was magst du an\_\_\_\_\_?

Was funktioniert nicht? Was sind drei Dinge, von denen du glaubst, dass sie verbessert werden könnten?

Was frustriert dich?

Wie wichtig ist dir, dafür gerade ein Lösung zu finden?

Hast du schon einmal für dieses Produkt/diese Dienstleistung etwas bezahlt?

Was mochtest du am liebsten daran?

Was wäre deine Traumlösung?

# Session 4

## RECHERCHEARBEIT

Sprich mit 5 Menschen, die schon (erfolgreich) tun, was du tun willst.

Was waren die größten Fehler die du am Anfang gemacht hast?

Worauf hast du deine Zeit verschwendet?

Was sind die größten Mythen, die du siehst in\_\_\_\_\_?

Bei wem hast du gelernt oder wer hat dich beeinflusst?

Wie waren deine ersten 2 Jahre im Business?

Was kann man am Anfang für Preise nehmen?

Wie hast du deine/n erste/n Klienten/in gefunden?

Welche Fähigkeiten, glaubst du, sind essentiell, um in dieser Branche erfolgreich zu sein?

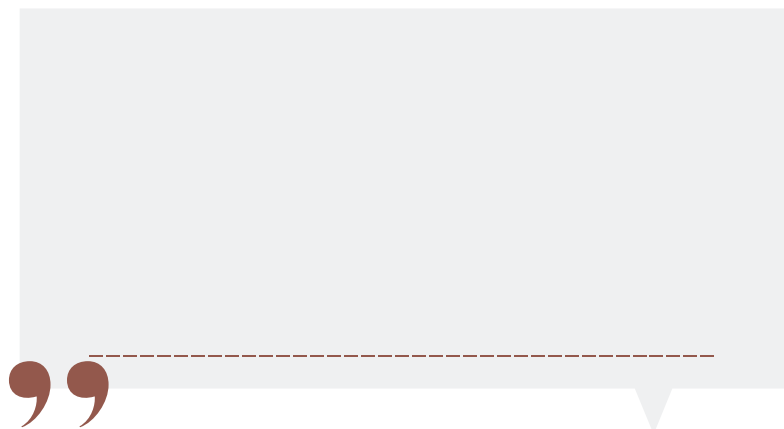
# Session 5

## LIFE VISION -THE BIG PICTURE-

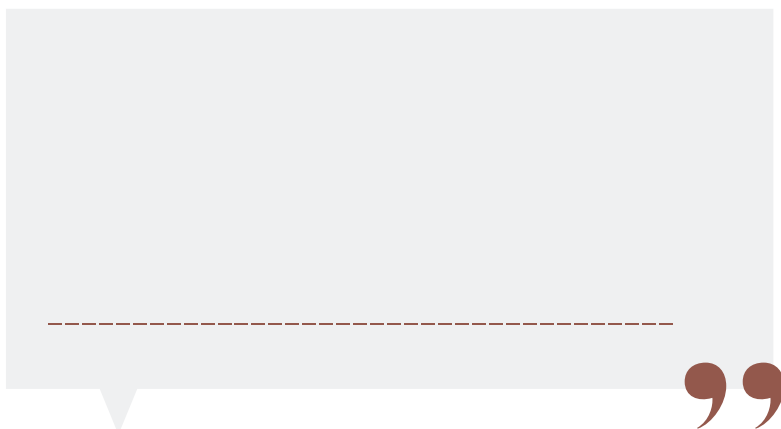
Was sind deine 3 größten Lebensziele für die nächsten 1, 3, 5 Jahre?  
Familie? Reisen? Finanziell? Was sind deine Prioritäten?



A light gray speech bubble with a dashed line and a closing quotation mark.



A light gray speech bubble with a dashed line and an opening quotation mark.



A light gray speech bubble with a dashed line and a closing quotation mark.

# Session 5

## BUSINESS VISION -THE BIG PICTURE-

Wie würde dein perfekter Arbeitstag aussehen?

Auf was würdest du deine Zeit investieren? Welchen Aktivitäten würdest du nach gehen?

Welche Projekte und Aufgaben würdest du erfüllen, die in Einklang mit deinen Stärken, Fähigkeiten und deiner Passion sind?

# Session 6

## TESTE DEINE VISION

Hey, schau mal! Du bist schon so weit gekommen – Herzlichen Glückwunsch!!!

Die meisten Menschen träumen nur, aber die wenigsten sind auch wirklich bereit dafür etwas Zeit und Gehirnschmalz zu investieren. Also wir feiern dich!

In dieser Session geht es darum, deine ganzheitliche Lebensvision mit deiner künstlerischen/unternehmerischen Vision abzugleichen.

Passt es zusammen und wenn noch nicht: Was bin ich bereit zu verändern damit es harmonisieren kann?

### FRAGE 1

Habe ich die Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um diese Dienstleistung oder das Produkt anzubieten? Bin ich bereit, alles dafür zu tun?

JA

NEIN

### FRAGE 2

Bin ich bereit, die Mehrheit meiner Freizeit für mind. die nächsten 12 Monate auf dieses Projekt zu konzentrieren?

JA

NEIN

### FRAGE 3

Ist diese Idee in Einklang mit meinen anderen Lebenszielen?

JA

NEIN

### FRAGE 4

Ist diese Idee im Einklang mit meiner idealen Business Größe?

JA

NEIN

### FRAGE 5

Gibt es einen Markt für mein Angebot?

JA

NEIN

Und auch, wenn du merkst, dass die Idee nicht zu deinem Lebenskonzept passt: dann sei ehrlich zu dir und überdenke das Ganze noch einmal – viele Wege führen nach Rom.



# Session 7

## GLAUBENSSÄTZE UND SELBSTWERT

### Umgang mit Zweifel, Angst und Sorge

Freunde dich mit deiner Angst an, denn sie wird nicht weggehen - Sie ist Teil der menschlichen Erfahrung. Handle in deinem besten Interesse, auch wenn du Angst hast.



### Growth Zone



#### Aufgabe 1 : Create a new Self-image



Was musst du über dich selbst glauben, um dich selbst auf dieser Reise zu unterstützen?

Z.B. I can, I am worthy, I am more than enough

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Aufgabe 2: I deserve

Schreibe 3 Gründe auf  
Warum du es verdienst hast  
deinen Traum zu leben?

-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_

# Session 8

## VISIONBOARD

Das Visionboard ist ein Tool um deine Wünsche, Träume, Lebensvision zu visualisieren und zu manifestieren. Dein Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.

### 1. Definiere deine Ziele und Visionen

Träume groß, setze dir keine Grenzen, sei mutig!

Teile dein Visionboard in Lebensbereiche ein, definiere deine eigenen Lebensbereiche, oder nutze die folgende Liste an Lebensbereichen als Anhaltspunkt.

FITNESS/GESUNDHEIT	FAMILIE/ FREUNDE	FINANZEN	SPIRITUALITÄT

PARTNERSCHAFT	BERUFLICHE ERFÜLLUNG	RÄUMLICHE UMGEBUNG/WOHNORT	FREIZEIT ABENTEUER

Bestimme eine Zeitspanne in der du deine Visionen realisieren möchtest.  
Zum Beispiel 1 Jahr, 3 Jahre und 10 Jahre.

# Session 8

## VISIONBOARD

Das Visionboard ist ein Tool, um deine Wünsche, Träume und Lebensvision zu visualisieren und zu manifestieren. Dein Visionboard entsteht, wenn du deine Träume, Ziele und Visionen mit Hilfe von Bildern, Zitaten, Illustrationen, Fotos und Texten als Collage zusammenführst.

### 2. Gib deinen Zielen und Visionen ein Bild

Jetzt ist es Zeit kreativ zu werden. Stelle deine Ziele und Visionen in Form von Bildern, Zitaten, Texten, Zeichnungen und Symbolen dar. Übe dich in deinen darstellerischen und zeichnerischen Fähigkeiten. Nimm ein mind. ein A3 großes Blatt und visualisiere deine Vision.



### 3. Finde den perfekten Ort für dein Visionboard

Dein Visionboard sollte dort stehen oder hängen, wo du es jeden Tag sehen kannst, sodass du deine Visionen vor Augen hast und sich diese in deinem Unterbewusstsein verankern. Jedes Mal, wenn du an deinem Visionboard vorbei gehst, bedankst du dich in Gedanken, dass deine Träume in Erfüllung gehen.

# Session 9

## HEIRATE DEINE VISION {SELBSTVERPFLICHTUNG}

**NAME:**

Ich verpflichte mich, alles dafür zu tun mein Ziel zu erreichen.

**DIESES ZIEL MÖCHTE ICH MIT DEM KURS ERREICHEN**

**DAZU MUSS ICH DIESE MEILENSTEINE ERREICHEN**

---

---

---

---

---

---

**DATUM, UNTERSCHRIFT**

# Session 9

## ERFOLGSRITUALE

**Welche Angewohnheiten lenken dich ab,  
Welche Rituale führen dich zum Ziel?**

Was tust du tagtäglich, morgens, mittags, abends?

Was sind Dinge, mit denen du aufhören musst?

Was sind Dinge, mit denen du beginnen musst?

**Welche Rituale führen mich  
zum Ziel ?**



-----



-----



-----



-----



-----

**Was hält mich von meinen  
Zielen ab? (eigene Gewohnheiten)**



-----



-----



-----



-----



-----

# Session 10

## LET'S PLAN - NEXT STEPS

01 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 02 \_\_\_\_\_

03 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 04 \_\_\_\_\_

05 \_\_\_\_\_

# Session 10

## LET'S PLAN -NEXT STEPS

MONAT \_\_\_\_\_

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

WICHTIGE TERMINE

MEINE PRIORITÄTEN



Gefördert durch die

**AKTION  
MENSCH**

AKTION-MENSCH.DE

**DURCHGEFÜHRT VON**



PALAST DER LÖWIN

— CREATIVE SPACE —

WWW.PALASTDERLOEWIN.DE



PALAST DER LÖWIN  
CREATIVE SPACE





”  
*Believe  
&  
Action*

**WERDE TEIL UNSERER COMMUNITY!**

Be a Lioness, Join the Tribe



ZUR WEBSEITE

WWW.PALASTDERLOEWIN.DE