

WOHLBEFINDEN, ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM BUSINESS

*Frauen vom Land,
miteinander stark!*



EmpowerHER Rural Business

Nachhaltiges und bewusstes Business-Wachstum für
Frauen im ländlichen Raum

EmpowerHER Rural Business

Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas



Ein Erasmus+ Projekt | Kofinanziert von der Europäischen Union



Praxisguide. Modul Eins

EmpowerHER Rural Business

Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas



Kofinanziert von der Europäischen Union

EmpowerHER Rural Business

Nachhaltiges und bewusstes Business-Wachstum für
Frauen im ländlichen Raum

EmpowerHER Rural Business

Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas



WOHLBEFINDEN, ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM BUSINESS

EmpowerHER Rural Business

Nachhaltiges und bewusstes Business-Wachstum für Frauen im ländlichen Raum

Über das Projekt EmpowerHER

EmpowerHER Rural Business ist ein europäisches Projekt, das Unternehmerinnen und Frauen mit Geschäftsideen im ländlichen Raum dabei unterstützt, ihre unternehmerischen Kompetenzen, ihre digitale Sichtbarkeit und ihre persönliche Resilienz weiterzuentwickeln.

Durch praxisnahe Weiterbildung und Instrumente für Wohlbefinden unterstützt das Projekt die Entwicklung nachhaltiger Unternehmen und stärkt die Teilhabe von Frauen an lokalen und europäischen unternehmerischen Netzwerken.

Das Projekt unterstützt mindestens 25 Unternehmerinnen aus dem ländlichen Raum in Transsilvanien, Rumänien, mit Schwerpunkt auf dem Kreis Alba, durch:

- praxisnahe Workshops zur unternehmerischen Entwicklung
- digitale Kompetenzen für Branding und Sichtbarkeit
- Instrumente für Wohlbefinden und einen bewussten Umgang mit Stress
- Zugang zu einer unterstützenden Community und Mentoring sowie zum ländlichen Coworking-Space VIE HUB – einem Raum für Wohlbefinden, Storytelling und digitale Sichtbarkeit – sowie Arbeitstreffen mit Fachpersonen aus angrenzenden unternehmerischen Bereichen
- Teilnahme an einer regionalen Messe in Österreich, um die Sichtbarkeit lokaler Unternehmen zu erhöhen und weitere in der EU praktizierte Methoden der Präsentation und Förderung kennenzulernen

Die Initiative verbindet unternehmerische Entwicklung mit persönlicher Weiterentwicklung, der Stärkung von Resilienz und einem bewussten Umgang mit Stress. Auf diese Weise unterstützt sie ein nachhaltiges Umfeld für Frauen im ländlichen Raum.

Ein Erasmus+ Projekt

Aktion: Small-scale Partnerships in Adult Education

Projektcode: KA210-ADU-000362384

Kofinanziert von der Europäischen Union.



Wohlbefinden, Achtsamkeit & Resilienz im Business

Materialien und Ressourcen verfügbar unter www.viehub.ro/resurse

DIE AUTORINNEN DES GUIDES

Nicoleta Pfeffer-Barbela

Erwachsenenbildnerin, zertifizierte Trainerin für Meditation und Mindfulness & Beraterin für ländliche Entwicklung

Nico Pfeffer-Barbela arbeitet an der Schnittstelle von Wohlbefinden, Bildung und Unternehmertum. Sie ist Gründerin von citySTILLE – Mindfulness Center Vienna, heute STILLNESS – THE SPACE, zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung mit akademischem Hintergrund im wirtschaftlichen Bereich und seit 2014 zertifizierte Facilitatorin für Meditation und Mindfulness in Österreich.

Seit mehr als zehn Jahren arbeitet sie mit Führungskräften, dem akademischen Umfeld und internationalen Organisationen aus Österreich und Rumänien. Ihre Themen sind Mindfulness, Stressprävention sowie die Balance zwischen persönlicher und unternehmerischer Entwicklung.

Durch ihre frühere Erfahrung in der Mikrofinanzierung und in der Arbeit mit größeren ländlichen Gemeinschaften in Transsilvanien unterstützt sie lokale Unternehmerinnen und Unternehmer bei der Entwicklung von Business-Ideen und unternehmerischem Vertrauen auf Basis von Resilienz.

Ihr Facilitationsstil basiert auf praktischen und individuell angepassten Werkzeugen, die Teilnehmende dabei unterstützen, Ideen in konkrete Schritte umzusetzen und nachhaltige Unternehmen auf der Grundlage von Balance und Wohlbefinden zu entwickeln.

www.citystille.com www.viehub.ro

Petra Christine Bernklau

Wirtschaftstrainerin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin & Facilitatorin für Business Laughter Yoga

Petra Christine Bernklau ist Wirtschaftstrainerin und zertifizierte Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkten in wirtschaftlicher Orientierung, Business Laughter Yoga und Lernmethoden auf Basis der Positiven Psychologie.

Sie unterstützt Frauen, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Organisationen dabei, mehr Klarheit für wirtschaftliche Entscheidungen zu entwickeln und unternehmerische Themen verständlich, praxisnah und alltagstauglich zu betrachten.

Ihr Ansatz ist strukturiert, ressourcenorientiert und nah an der Praxis. Sie vermittelt klare Impulse zu wirtschaftlicher Entwicklung, unternehmerischem Denken und den Grundlagen eines bewussten Umgangs mit Zahlen – hilfreich sowohl für angehende Unternehmerinnen und Unternehmer als auch für Menschen, die bereits unternehmerisch tätig sind.

Petra gestaltet Workshops und Programme, die wirtschaftliche Orientierung, Positive Psychologie und erfahrungsorientiertes Lernen miteinander verbinden. Im Rahmen des Projekts EmpowerHER Rural Business bringt Petra Impulse zu wirtschaftlicher Klarheit, stärkender Haltung und digitalen Werkzeugen für die Unternehmensentwicklung ein. Damit unterstützt sie Vertrauen, Resilienz und Zusammenarbeit in unternehmerischen Gemeinschaften.

www.smile2work.at www.viehub.ro

WOHLBEFINDEN, ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM BUSINESS

Guide für Unternehmerinnen im ländlichen Raum mit wissenschaftlich fundierten Elementen

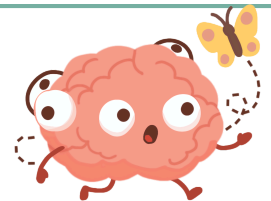
Dieser Guide ist Teil der Initiative EmpowerHER Rural Business und bietet praktische Instrumente zur Entwicklung unternehmerischer Resilienz, mentaler Klarheit und Anpassungsfähigkeit im aktuellen wirtschaftlichen Umfeld.

Der vorgeschlagene Ansatz verbindet Perspektiven aus der Neurowissenschaft, Mindfulness-Praktiken und Erfahrungen aus dem ländlichen Raum. Er unterstützt Unternehmerinnen dabei, ihre innere Stabilität, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihre professionelle Kommunikation zu stärken.

Durch Beispiele, Übungen und Reflexionsfragen unterstützt der Guide die Entwicklung nachhaltiger Unternehmen von innen nach außen – Unternehmen, die mit den persönlichen Ressourcen ebenso verbunden sind wie mit den Ressourcen der Gemeinschaft.

Mindfulness & unternehmerische Resilienz

Themen und praktische Übungen in diesem Guide



01 Mindfulness & das unternehmerische Gehirn

Wie Stress und bewusste Aufmerksamkeit die Kommunikation im Business beeinflussen.

02 Aufmerksamkeitssteuerung

Fokussieren und Priorisieren in einem ländlichen Kontext mit vielen Rollen.

03 Zuhören ohne sofortige Reaktion

Mitfühlende Kommunikation wird im Raum der Präsenz möglich.

04 Emotionale Intelligenz und Leadership

Vertrauen, Empathie und förderliche Beziehungen in der Gemeinschaft – am Land und überall.

05 Kommunikation und Präsenz im Business

Ruhige Stimme, Blickkontakt und klare Botschaften in professionellen Gesprächen.

06 Resilienz angesichts von Unsicherheit

Anpassung an wirtschaftliche Veränderungen und unvorhersehbare Situationen.

07 Vertrauen in öffentlichen Kontexten

Umgang mit Emotionen vor Präsentationen und professionellen Begegnungen.

08 Die Natur – ein Raum für Klarheit

Atemwahrnehmung und Naturkontakt für mentale Klarheit.

09 Der Rhythmus der Natur und die Entwicklung des Unternehmens

Mindfulness, Geduld und Wachstumszyklen im Unternehmertum.

10 Innere Balance und nachhaltiges Wirtschaften

Präsenz als Grundlage für klare Entscheidungen und nachhaltige Unternehmen.

Weitere ergänzende Praktiken im Guide

Positive Psychologie und Lachyoga 😊

Übungen aus der Positiven Psychologie und Lachyoga können aktivierend wirken, das Wohlbefinden unterstützen und den Zusammenhalt in der Gruppe stärken. Sie basieren auf Prinzipien der Positiven Psychologie sowie auf Forschung zum Einfluss positiver Emotionen auf Leistungsfähigkeit und Resilienz im beruflichen Umfeld.

Im unternehmerischen Kontext können Lachyoga-Praktiken und Prinzipien der Positiven Psychologie die Entwicklung einer konstruktiven inneren Haltung unterstützen. Diese kann zu mehr Klarheit bei Entscheidungen beitragen, das Vertrauen in beruflichen Interaktionen stärken und eine offener, kooperativere Kommunikation in Business-Communitys fördern.

Der Guide stellt kurz die theoretischen Grundlagen von Lachyoga, Optimismus und Positiver Psychologie vor. Ergänzend enthält er praktische Beispiele und Übungen, die einfach einzeln oder in Gruppen angewendet werden können. Diese Praktiken können in den Arbeitsalltag, in berufliche Treffen oder in kooperative Arbeitskontexte integriert werden und Energie, Resilienz und Zusammenhalt in Teams und unternehmerischen Gemeinschaften unterstützen.

Schnelle Impulse zur Rückkehr in Balance unter Druck

Emotionale Selbstregulation im unternehmerischen Alltag

Diese Mikropraktiken können schnell in Situationen wie Verhandlungen, Konflikten oder Momenten der Erschöpfung angewendet werden. Sie können eine ruhigere Reaktion, klarere Kommunikation und ausgewogenere Entscheidungen unterstützen.

Im unternehmerischen Alltag können immer wieder Momente von Druck entstehen: herausfordernde Verhandlungen, Konflikte oder Phasen der Erschöpfung. In solchen Situationen können wenige Minuten bewusster Selbstregulation dabei helfen, Klarheit und innere Balance wiederzufinden.

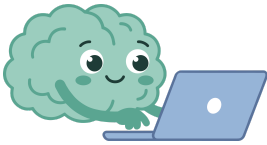
- Atem bewusst wahrnehmen für mehr Ruhe
- Pause vor der Antwort in angespannten Situationen
- Aufmerksamkeit zurück in den Moment bringen



1. Mindfulness & das unternehmerische Gehirn

Stress und bewusste Aufmerksamkeit beeinflussen, wie wir im Business kommunizieren.

Im unternehmerischen Alltag verarbeitet das Gehirn laufend Informationen, Emotionen und äußere Anforderungen. Wenn Stress entsteht, kann das Nervensystem in einen „Kampf-oder-Flucht“-Modus wechseln. Dadurch können klares Denken, Konzentration und die Qualität der Kommunikation beeinträchtigt werden.



Mindfulness bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen – mit den eigenen Gedanken, Emotionen und Empfindungen – offen und ohne zu bewerten.

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft zeigen, dass bewusste Aufmerksamkeit und Mindfulness-Praktiken die emotionale Selbstregulation unterstützen können. Sie können auch dazu beitragen, in komplexen Situationen klarer und bewusster Entscheidungen zu treffen. Das Gehirn besitzt eine bemerkenswerte Fähigkeit, sich anzupassen. Diese Fähigkeit wird Neuroplastizität genannt. Wiederholte Erfahrungen und entlastende Praktiken können dazu beitragen, neue neuronale Verbindungen zu stärken und neue Lösungswege leichter zugänglich zu machen.

Studien zeigen, dass unsere Gedanken in etwa 47 % der Zeit, in der wir wach sind, nicht im gegenwärtigen Moment verweilen, sondern in die Vergangenheit oder Zukunft wandern. Die Rückkehr der Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment kann ruhigere Reaktionen unterstützen und dazu beitragen, Entscheidungen aus einem innerlich stabileren Raum heraus zu treffen. Für Unternehmerinnen und Unternehmer wird diese Fähigkeit zu einer wichtigen Kompetenz: automatische Reaktionen wahrzunehmen und einen Raum für bewusste Entscheidungen zu schaffen. Ich antworte bewusst, statt automatisch zu reagieren.

Übung 1 – Bewusste Atemwahrnehmung

Dauer: etwa 1 Minute

1. Nimm wahr, wie dein Atem durch die Nase einströmt.
2. Spüre die Bewegung deines Brustkorbs oder Bauchs.
3. Lass den Atem in deinem eigenen Tempo wieder ausströmen, so, wie es angenehm ist.
4. Wiederhole dies einige Male und halte die Aufmerksamkeit freundlich bei deinem Atem.

Diese einfache Übung kann dabei unterstützen, vor einem wichtigen Gespräch oder einer wichtigen Entscheidung wieder etwas mehr Ruhe und Klarheit zu finden.

Diese Übung kann inneren Raum schaffen und in Situationen hilfreich sein, in denen du dich wieder zentrieren möchtest.



2. DIE AUFMERKSAMKEIT BEWUSST STEUERN

Fokus und Prioritäten in einem Leben mit vielen Rollen

Im Alltag übernehmen viele Frauen im ländlichen Raum mehrere Rollen zugleich: Familie, Haushalt, Unternehmen und Gemeinschaft. Das Telefon klingelt, jemand braucht Unterstützung, eine Aufgabe wartet.

Wenn vieles gleichzeitig geschieht, kann der Geist müde werden und die Aufmerksamkeit sich zerstreuen. Dann fühlen wir uns manchmal gehetzt, gereizt oder weniger klar in unseren Entscheidungen.

Mindfulness-Praxis kann dabei unterstützen, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren und sich auf eine Sache nach der anderen zu konzentrieren. So kann der Geist ruhiger werden und manches klarer erscheinen.

Aufmerksamkeitssteuerung bedeutet nicht, mehr zu tun. Sie bedeutet, Dinge Schritt für Schritt zu tun – mit mehr Präsenz und Ruhe.

Manchmal reichen wenige Momente bewusster Atemwahrnehmung oder eine kurze Pause in der Natur, um wieder klarer zur Tätigkeit zurückzukehren.



Übung 1 – Achtsames Zuhören

Dauer: 1–2 Minuten. Suche dir einen Moment, in dem du ruhig sitzen kannst.

1. Schließe die Augen oder lass deinen Blick weich werden.
2. Höre auf alle Geräusche um dich herum.
3. Nimm jedes Geräusch wahr, ohne es zu bewerten: ein Klang, eine Stimme, der Wind, Schritte, ein Auto ...
4. Lass die Geräusche kommen und gehen, ohne dich an ihnen festzuhalten.

Diese Übung kann dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit zu sammeln und innerlich ruhiger zu werden.

Übung 2 – Fokus auf eine Aufgabe

Dauer: 1–2 Minuten. Suche dir eine einfache Tätigkeit aus, zum Beispiel schreiben, lesen, kochen, staubsaugen oder am Computer arbeiten.

1. Tue für einige Minuten nur diese eine Tätigkeit.
2. Wenn Gedanken oder Ablenkungen auftauchen, kehre sanft zu deiner Tätigkeit zurück.

Diese Übung kann uns dabei unterstützen, aufmerksamer und mit weniger Eile zu arbeiten. So kann es leichter werden, eine Aufgabe bewusst zu Ende zu führen und die eigene Wirksamkeit wahrzunehmen.



3. Zuhören ohne sofortige Reaktion

Mitfühlende Kommunikation kann dort entstehen, wo Präsenz Raum bekommt.

In ländlichen Gemeinschaften sind Beziehungen zwischen Menschen besonders wichtig. Wir begegnen einander häufig, arbeiten zusammen, kooperieren oder sprechen über Projekte und Ideen. Oft reagieren wir in Gesprächen jedoch sehr schnell: Wir unterbrechen, beeilen uns mit einer Antwort oder interpretieren sofort, was die andere Person sagt.

Bewusstes Zuhören ist eine Fähigkeit, die uns dabei unterstützt, in Gesprächen präsenter zu sein. Statt innerlich sofort eine Antwort vorzubereiten, lernen wir, aufmerksam und geduldig zuzuhören.

Wenn sich jemand wirklich gehört fühlt, kann der Dialog ruhiger und klarer werden. Das ist besonders in kleinen Gemeinschaften wichtig, in denen Zusammenarbeit und Vertrauen wesentlich für die Entwicklung eines Unternehmens sind.

Mindfulness lehrt uns, unsere Reaktionen wahrzunehmen und einen kleinen Raum entstehen zu lassen, bevor wir antworten. Aus diesem Raum der Präsenz können wir eine ruhigere und respektvollere Antwort wählen – vielleicht sogar eine freundlichere, die den Moment oder den Tag ein wenig verändert.



Übung: Erst zuhören, dann antworten

Während eines Gesprächs:

1. Höre der anderen Person bis zum Ende zu und mache eine kurze Pause, bevor du antwortest.
2. Frage dich: „Habe ich wirklich verstanden, was sie sagen wollte?“
3. Höre noch einen Moment weiter zu und frage dich erneut: Muss ich jetzt antworten oder kann ich noch weiter zuhören?
4. Was braucht die andere Person gerade wirklich?



Diese kleine Pause kann verändern, wie wir miteinander kommunizieren.

4. Emotionale Intelligenz und Leadership



Vertrauen, Empathie und förderliche Beziehungen in der Gemeinschaft – im ländlichen Raum und darüber hinaus

In ländlichen Gemeinschaften kennen sich Menschen oft persönlich und begegnen einander regelmäßig. Wir arbeiten zusammen, kooperieren, unterstützen einander und haben manchmal auch unterschiedliche Meinungen. In solchen Situationen wird es besonders wichtig, wie wir Emotionen verstehen – unsere eigenen und die der anderen.

Emotionale Intelligenz bedeutet die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und mit ihnen umzugehen. Wenn wir uns bewusst sind, was wir empfinden, können wir klarer kommunizieren und impulsive Reaktionen eher vermeiden.

In der neurowissenschaftlichen Forschung wird häufig über Spiegelneuronen gesprochen – Nervenzellen im Gehirn, die mit dem Verstehen von Handlungen und möglicherweise auch von Emotionen anderer Menschen in Verbindung gebracht werden. Sie können aktiv werden, wenn wir Gesichtsausdrücke, den Tonfall oder die Stimmung einer Person wahrnehmen. Deshalb spüren wir manchmal sehr schnell, ob jemand traurig, angespannt oder freudig wirkt.

Diese natürliche Fähigkeit zur Empathie kann uns dabei unterstützen, Beziehungen aufzubauen, die von Vertrauen und Respekt geprägt sind. Für Unternehmerinnen im ländlichen Raum sind solche Beziehungen besonders wichtig für Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und die Entwicklung der Gemeinschaft.

Übung – Empathie im Dialog

Dauer: 2–3 Minuten



Wenn eine Person verärgert oder angespannt ist, gib nicht gleich Ratschläge, wie es anders sein sollte. Versuche zuerst wahrzunehmen, was in diesem Moment da ist.

- „Ich merke, dass dich das gerade sehr beschäftigt.“
- „Ich nehme wahr, dass in deinen Worten viel Traurigkeit liegt.“
- „Ich sehe, dass diese Situation für dich wichtig ist.“

Danach kannst du eine aufrichtige Wertschätzung aussprechen: „Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen ich deine Stärke und deine Freundlichkeit wahrgenommen habe.“

Diese Art der Kommunikation kann Raum für Verständnis schaffen und dazu beitragen, Gespräche zu entspannen.

Nicht immer braucht eine Person Ratschläge. Manchmal braucht sie vor allem mitfühlendes Zuhören und echte Präsenz.

5. Kommunikation und Präsenz im Business

Ruhige Stimme, Blickkontakt und klare Botschaften in professionellen Gesprächen

Im Unternehmertum ist Kommunikation jeden Tag präsent: wenn wir mit Kundinnen und Kunden sprechen, ein Produkt vorstellen, über Preise sprechen oder eine Zusammenarbeit verhandeln. Die Art, wie wir sprechen, kann Vertrauen und den Verlauf eines Gesprächs beeinflussen.

Bewusste Kommunikation bedeutet, im Dialog präsent und ruhig zu bleiben, aufmerksam zuzuhören und klar auszudrücken, was wir sagen möchten. Der Ton der Stimme, die Körperhaltung und der Blickkontakt vermitteln oft ebenso viel wie die Worte selbst.

In Verhandlungen reagieren Menschen nicht nur auf den Preis oder das Angebot, sondern auch auf die Atmosphäre des Gesprächs. Eine ruhige Stimme, eine klare Botschaft und eine offene Haltung können dazu beitragen, aus einer angespannten Situation einen konstruktiven Dialog entstehen zu lassen.

Wenn wir das Tempo des Gesprächs etwas verlangsamen, vor einer Antwort kurz innehalten und unsere Gedanken einfach formulieren, kann Kommunikation klarer werden. Das ist besonders hilfreich in Situationen wie Verhandlungen, Preisgesprächen oder der Präsentation eines Angebots.

Übung – Klare Botschaften in Verhandlungen

Dauer: etwa 2 Minuten

Bereite vor, wie du ein Angebot oder einen Preis erklärst. Bewusste Atemwahrnehmung kann dich dabei unterstützen, ruhiger und klarer zu sprechen.

1. Nimm deinen Atem bewusst wahr, bevor du zu sprechen beginnst.
2. Sage kurz, was du anbietest.
3. Halte kurz inne.
4. Erkläre den Wert deines Produkts oder deiner Dienstleistung.
5. Nimm noch einmal bewusst deinen Atem wahr.
6. Formuliere klar deinen Vorschlag: den Preis oder die Bedingungen der Zusammenarbeit.



Ein einfaches Beispiel:

„Dieses Produkt ist handgefertigt. Für die Herstellung braucht es mehrere Stunden.“

Kurzes Innehalten.

„Ich arbeite mit natürlichen Materialien und lege viel Wert auf Details.“ *Kurzes Innehalten.* „Der Preis für dieses Produkt beträgt ...“

Diese kurzen Pausen können helfen, ruhig zu sprechen und die eigene Botschaft in einer Verhandlung klarer zu vertreten. So kannst du stärker hinter deinem Produkt und deinem Preis stehen.

6. RESILIENZ IN ZEITEN DER UNSICHERHEIT

Mit wirtschaftlichen Veränderungen und unvorhersehbaren Situationen umgehen

Im Unternehmertum läuft nicht immer alles genau so, wie wir es geplant haben. Es können Preisveränderungen, Zeiten mit weniger Kundinnen und Kunden, Verzögerungen oder unerwartete Situationen auftreten. Im ländlichen Raum können solche Veränderungen auch mit der Saison, dem Wetter oder dem Markt zusammenhängen.

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, stabil zu bleiben und weiterzugehen, auch wenn Schwierigkeiten auftreten. Das heißt nicht, dass Probleme verschwinden. Es bedeutet vielmehr, dass wir lernen, sie mit mehr Ruhe zu betrachten und Schritt für Schritt Lösungen zu finden.

Mindfulness kann uns dabei unterstützen, eine Situation ohne Panik wahrzunehmen und uns zu fragen: Was ist der nächste mögliche Schritt? Diese Herangehensweise kann helfen, Belastung zu verringern und klarere Entscheidungen zu treffen.

Für Unternehmerinnen bedeutet Resilienz auch Vertrauen in die eigenen Ressourcen, in die gesammelte Erfahrung und in die Unterstützung durch die Gemeinschaft und andere Frauen.



Übung 1 – Der Plan B

Denke an eine Situation, die in deiner Tätigkeit auftreten könnte. Beispiele: eine stornierte Reservierung, eine verschobene Bestellung oder höhere Materialkosten. Frage dich:

1. Welche mögliche Alternative gibt es?
2. Wen kann ich um eine Einschätzung bitten?
3. Was kann ich hier anpassen?

Diese Übung kann dabei helfen, flexibler zu denken und besser auf unvorhergesehene Situationen vorbereitet zu sein.

Übung 2 – Der Wert meiner Arbeit

Dauer: 2 Minuten

Wenn Zweifel aufkommen oder der Druck entsteht, den Preis zu stark zu senken:

1. Erinnere dich an die Arbeit, die hinter deinem Produkt oder deiner Dienstleistung steht.
2. Denke an die Zeit, die Erfahrung und die Aufmerksamkeit, die du investierst.
3. Sage dir innerlich zehnmal: „Meine Arbeit hat Wert.“

Diese Übung kann dabei unterstützen, in herausfordernden Zeiten Vertrauen und Klarheit zu bewahren.



7. Vertrauen in öffentlichen Kontexten

Umgang mit Emotionen vor Präsentationen und beruflichen Begegnungen

Für viele Unternehmerinnen können Situationen, in denen sie vor anderen sprechen, starke Emotionen auslösen. Das kann die Präsentation eines Produkts auf einer Messe sein, das Erklären einer Idee in einem Treffen oder ein Gespräch über eine mögliche Zusammenarbeit mit einer Kundin oder einem Kunden.

Es ist normal, dass Gefühle wie Unsicherheit oder Sorge auftreten können. Der Körper kann darauf mit schnellerer Atmung, Anspannung oder vielen gleichzeitigen Gedanken reagieren. In solchen Momenten können eine bewusste Atemwahrnehmung und eine einfache Struktur für die eigene Botschaft hilfreich sein.

Ein sehr hilfreiches Werkzeug in solchen Situationen ist Storytelling – das nächste Thema unseres Projekts – und die Fähigkeit, die Geschichte deines Produkts oder deiner Idee kurz und verständlich erzählen zu können. Eine authentische Geschichte hilft Menschen, deine Arbeit besser zu verstehen, und schafft eine natürliche Verbindung zu jenen, die dir zuhören.

Statt viele technische Details erklären zu wollen, kannst du erzählen, wie deine Idee entstanden ist, wie du arbeitest und was diese Tätigkeit für dich bedeutet. Diese Art der Präsentation ist leichter zu erzählen und bleibt auch bei den Zuhörenden besser in Erinnerung. Und sie ist einzigartig.

Übung: Sicherer sprechen vor anderen

Bevor du öffentlich über dein Produkt oder deine Dienstleistung sprichst, nimm deinen Atem ruhig wahr und richte deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Stell dir vor, dass um dich herum etwas Raum entsteht.

Denke anschließend über drei zentrale Fragen nach und finde drei Antworten, die sich für dich stimmig anfühlen, bevor du zu sprechen beginnst:

01) Was mag ich wirklich an dem, was ich tue?

Was bereitet mir Freude oder inspiriert mich an dieser Tätigkeit?

Nimm deinen Atem bewusst wahr und beantworte die Frage für dich.

02) Welche Ressourcen nutze ich dafür?

Wie viel Aufmerksamkeit, Zeit und Können bringe ich in meine

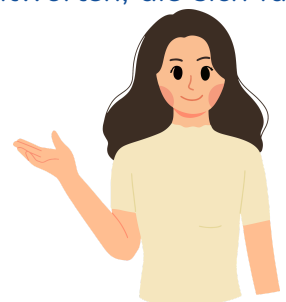
Arbeit ein? Nimm deinen Atem bewusst wahr und beantworte die Frage für dich.

03) Welchen Wert bringt es den Menschen?

Wie unterstützt mein Produkt sie oder was bietet es ihnen? Nimm deinen Atem bewusst wahr und beantworte die Frage für dich.

Diese Fragen und Antworten können dich dabei unterstützen, ruhig, authentisch und klar über deine Arbeit zu sprechen. Deine Geschichte wird dadurch natürlicher und kann eine echte Verbindung zu den Menschen schaffen, die dir zuhören.

Wenn die Verbindung zu sich selbst authentisch ist, kann persönliche Stärke entstehen.



8. Die Natur – ein Raum für Klarheit

Atemwahrnehmung in der Natur und bewusster Kontakt mit der Umgebung können mentale Klarheit unterstützen.

Für viele Frauen im ländlichen Raum ist die Natur bereits ein selbstverständlicher Teil des Lebens. Der Garten, der nahe Wald, Felder oder Hügel können nicht nur Arbeitsorte sein, sondern auch Räume für Ruhe und Reflexion.

Forschungen der letzten Jahrzehnte weisen darauf hin, dass bewusst verbrachte Zeit in der Natur das Wohlbefinden unterstützen kann. In Japan wird die Praxis Shinrin-yoku, auch als „Waldbaden“ bekannt, seit den 1980er-Jahren an Universitäten und in medizinischen Einrichtungen untersucht. Dabei geht es darum, bewusst Zeit im Wald zu verbringen und die Aufmerksamkeit auf die Atemwahrnehmung, Gerüche, Geräusche und Körperempfindungen zu richten.

Studien von Forschenden wie Dr. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio zeigen, dass langsame Spaziergänge im Wald mit einer Verringerung von Stresshormonen und einer Unterstützung des Immunsystems in Verbindung gebracht werden können. Weitere Forschungen aus der Umweltpsychologie weisen darauf hin, dass Natur die Erholung der Aufmerksamkeit und mentale Klarheit fördern kann, besonders dann, wenn der Geist durch intensive Tätigkeiten, digitale Reize oder Belastung beansprucht ist.

Momente der Verbindung mit der Natur können Räume für Reflexion, Atemwahrnehmung, Beobachtung und neue Klarheit öffnen.



Übung – Waldbaden und Ankommen in der Natur

Dauer: 3–5 Minuten

Diese Übung kann in der Natur durchgeführt werden oder, wenn das nicht möglich ist, an einem geöffneten Fenster.

1. Nimm deinen Atem langsam wahr und beobachte die Natur um dich herum: Bäume, Himmel, Licht oder Geräusche.
2. Schließe, wenn es angenehm ist, die Augen und lass deine Gedanken von selbst ruhiger werden. Stell dir vor, die Erde nimmt auf, was du gerade loslassen möchtest.
3. Wenn möglich, stehe barfuß auf Gras oder Erde und spüre den Kontakt zum Boden.
4. Am Ende erlaube dir, dich mit dem Wald, einem Baum oder dem kleinen Stück Gras vor deinem Fenster verbunden zu fühlen.

Eine einfache Praxis in der Natur kann helfen, zur Ruhe zu kommen und mehr Klarheit und Leichtigkeit in Entscheidungen zu bringen. Natur kann das Wohlbefinden unterstützen.



9. Der Rhythmus der Natur und die Entwicklung des Unternehmens



Mindfulness, Geduld und Wachstumszyklen im Unternehmertum

Durch Mindfulness oder bewusste Präsenz wird eine einfache Erkenntnis sichtbar: Wir können von der Natur beobachten und lernen, dass jeder Prozess seinen eigenen Rhythmus hat. Samen brauchen Zeit, um zu keimen. Pflanzen wachsen Schritt für Schritt, und die Ernte entsteht erst nach vielen Phasen der Pflege.

Ähnlich ist es auch im Unternehmertum. Ein Unternehmen wächst nicht über Nacht. Es braucht Geduld, Beständigkeit und kontinuierliches Lernen. Manchmal gibt es sehr aktive Phasen, manchmal ruhigere Zeiten, in denen sich die Dinge langsamer zu bewegen scheinen. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Für Unternehmerinnen im ländlichen Raum ist diese Verbindung zum Rhythmus der Natur besonders bedeutsam. Landwirtschaftliche Tätigkeiten, Tourismus oder handwerkliche Produktion folgen oft den Jahreszeiten und natürlichen Zyklen. Darin liegt eine Weisheit der Natur, an die sich Frauen im ländlichen Raum erinnern und der sie in ihrer Arbeit folgen.

Diese Rhythmen zu verstehen und sie auch im eigenen Körper wahrzunehmen, kann helfen, die Entwicklung des Unternehmens mit mehr Geduld und innerer Balance zu betrachten. Statt uns entmutigen zu lassen, wenn Ergebnisse langsamer sichtbar werden, können wir solche Phasen als Zeit der Vorbereitung, des Lernens und der Stärkung sehen.

ÜBUNG – Nimm deine eigenen Rhythmen wahr

Dauer: 3 Minuten

Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier und teile ihn in vier Bereiche, wie die Jahreszeiten. Fülle jeden Bereich mit Gedanken aus deiner eigenen Tätigkeit:

Frühling – Wann entstehen neue Ideen und erste Energie?

Sommer – Wann fühle ich mich besonders aktiv und kreativ?

Herbst – Wann erkenne ich Ergebnisse und ziehe Schlussfolgerungen?

Winter – Wann spüre ich das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung?

Erlaube dir, deinen eigenen Rhythmus zu haben.



Nimm wahr, wie Rhythmen von den Jahreszeiten, den Mondzyklen und deinem eigenen inneren Rhythmus beeinflusst sein können. Wie in der Natur gibt es auch im Leben Zeiten des Wachstums, des Rückzugs und der Regeneration.

10. Innere Balance und nachhaltiges Wirtschaften



Präsenz als Grundlage für klare Entscheidungen & nachhaltiges Wirtschaften

In der unternehmerischen Tätigkeit entstehen häufig Situationen mit erhöhtem Druck: Verhandlungen, finanzielle Entscheidungen, Beziehungen zu Kundinnen und Kunden oder Zeiten der Unsicherheit. In solchen Momenten kann die Art, wie wir unsere Aufmerksamkeit und Emotionen wahrnehmen und steuern, die Qualität unserer Entscheidungen beeinflussen.

Präsenz bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was gerade geschieht: den Atem, den Körper, die Emotionen und den Kontext, in dem wir uns befinden. Wenn es gelingt, für einige Momente in diese Präsenz zurückzukehren, können Reaktionen ruhiger werden und Gedanken klarer erscheinen.

Forschungen im Bereich Mindfulness und Neurowissenschaft weisen darauf hin, dass kurze Momente der Präsenz impulsive Reaktionen verringern und kognitive Prozesse unterstützen können, die mit Analyse, Planung und Entscheidungsfindung verbunden sind.

Für Unternehmerinnen kann diese Fähigkeit zu einer wichtigen Ressource werden. Innere Präsenz kann klare Kommunikation, emotionale Stabilität und ausgewogenere wirtschaftliche Entscheidungen unterstützen.

Übung – Wie nehmen andere mich wahr?

Nachhaltig handelnde Unternehmerinnen und Unternehmer werden oft als ruhig, verlässlich und vertrauenswürdig wahrgenommen. Eine einfache Möglichkeit, besser zu verstehen, wie andere uns sehen, ist es, um Feedback zu bitten.

Wähle zwei oder drei Personen aus, mit denen du arbeitest: eine Kundin oder einen Kunden, eine Kooperationspartnerin oder einen Kooperationspartner und/oder eine Freundin.

Frage ganz einfach:

- Wie nimmst du mich wahr, wenn wir zusammenarbeiten?
- Wirke ich in der Kommunikation ruhig?

Höre den Antworten zu, ohne sie sofort erklären, ergänzen oder korrigieren zu wollen.

Diese Übung kann dir eine wertvolle Perspektive auf deine professionelle Präsenz geben und darauf, wie sich innere Balance in geschäftlichen Beziehungen zeigen kann.



LÄCHELN UND LACHEN

Kleine Signale mit sozialer Wirkung

Eine Perspektive aus der Positiven Psychologie

Lachen ist ein universelles menschliches Verhalten. Menschen lachen in allen Kulturen und in jedem Lebensalter.

Forschende beschreiben Lachen als eine Reaktion, die Körper, Gehirn und soziale Interaktion einbezieht. Die Gesichtsmuskeln bewegen sich, der Rhythmus der Atmung verändert sich, und emotionale Signale werden im Gehirn verarbeitet.

Aufgrund dieser Verbindung werden Lächeln und Lachen häufig im Rahmen der Forschung zu positiven Emotionen und menschlicher Interaktion untersucht.

POSITIVE PSYCHOLOGIE UND LACHYOGA DIE DREI DIMENSIONEN DES LACHENS



- **Körper:** Die Gesichtsmuskeln kommen in Bewegung, und der Atemrhythmus kann sich verändern.
- **Geist:** Das Gehirn verarbeitet emotionale Signale, die mit Lächeln und Lachen verbunden sind.
- **Soziale Verbindung:** Menschen lachen häufiger im Austausch mit anderen als allein. (Provine, 2000)

Da Lachen Körper, Emotionen und soziale Interaktion verbindet, wird es häufig in der Forschung zu positiven Emotionen und zwischenmenschlichen Beziehungen untersucht.

Die Perspektive der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie untersucht Faktoren, die zum menschlichen Wohlbefinden, zu positiven Emotionen und zu persönlichen Stärken beitragen.

In diesem Bereich werden Humor und Lachen häufig als persönliche und soziale Ressourcen beschrieben, die positive Interaktionen und Resilienz im Alltag unterstützen können.

EIN MORGENRITUAL IN DREI MINUTEN

Arbeitsblatt: Die drei Elemente anwenden

Kleine Momente am Morgen können beeinflussen, wie wir in den Tag starten. Dieses kurze Ritual verbindet die drei Dimensionen des Lachens, die auf der vorherigen Seite vorgestellt wurden: innere Ausrichtung, Körperwahrnehmung und soziale Verbindung.

Probiere diese drei einfachen Momente im Rahmen deiner Morgenroutine aus.

Minute 1: Ein Lächeln vor dem Aufstehen. Innere Ausrichtung

Bevor du aus dem Bett aufstehst, nimm dir einen Moment, um dich auf den neuen Tag einzustimmen. Lächle sanft und denke an etwas Positives für den Tag, der vor dir liegt.

Beispiele:

„Ich bin gespannt, was dieser Tag für mich bereithält.“

„Ich gehe diesen Tag Schritt für Schritt an.“

Mein Morgengedanke:

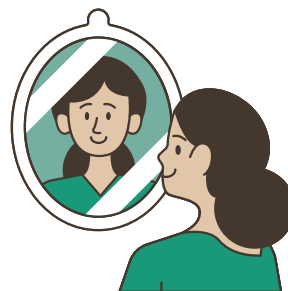


Minute 2: Ein Lächeln im Spiegel, Körperwahrnehmung

Während du dir die Zähne putzt oder dein Gesicht wäschst, schau dich für einen Moment im Spiegel an und lächle. Diese kleine körperliche Geste aktiviert die Gesichtsmuskeln, die beim Lächeln und Lachen beteiligt sind.

Das kann eine einfache und freundliche Möglichkeit sein, den Tag zu beginnen.

Wie ist es, dich selbst mit einem Lächeln zu begrüßen?



Minute 3: Ein Lächeln teilen. Für wärmere Verbindungen

Denke an eine Person, der du heute begegnen könntest. Stell dir vor, wie du sie offen und mit einem Lächeln begrüßt. Ein geteiltes Lächeln oder gemeinsames Lachen kann in Begegnungen ein natürliches Zeichen von Verbindung sein.

Wem könnte ich heute ein Lächeln schenken?



Eine kleine Erinnerung: Bei kleinen Ritualen geht es nicht um Perfektion. Es geht darum, im Alltag kurze Momente der Bewusstheit entstehen zu lassen.

Reflexion: Wenn du dieses Ritual einige Tage ausprobiert hast: Was fällt dir an deinem Morgen auf?

DER LACHKREIS ALS GEMEINSCHAFTSERLEBNIS

Eine kurze Gruppenübung

Lachen entsteht oft in sozialen Begegnungen. Ein kurzer Moment des gemeinsamen Lachens in der Gruppe kann einen kleinen Augenblick der Entspannung und Verbindung zwischen den Gruppenmitgliedern entstehen lassen.

Ankommen:
eine kurze
Begrüßung

Einstimmen:
Leichtes
Klatschen oder
sanfte
Bewegungen

**Spielerisches
Lachen:**
Blickkontakt und
gemeinsames
Lachen

Innehalten:
Ein kurzer
Moment der Stille
zum Abschluss

Die Teilnahme ist immer freiwillig. Jede Person nimmt so teil, wie es sich für sie angenehm anfühlt.

WIEDER ZUR RUHE FINDEN

Emotionale Selbstregulation in herausfordernden unternehmerischen Situationen

In der unternehmerischen Tätigkeit entstehen häufig Momente mit erhöhtem Druck: schwierige Verhandlungen, Konflikte, Müdigkeit oder wichtige Entscheidungen. In solchen Situationen kann der Körper schnell in Anspannung geraten, und das Denken wird oft eiliger.

Forschungen im Bereich Mindfulness und Neurowissenschaft weisen darauf hin, dass die bewusste Wahrnehmung von Körper und Atem natürliche Beruhigungsprozesse des Nervensystems unterstützen kann. Schon wenige Sekunden der bewussten Wahrnehmung können dabei helfen, Anspannung etwas zu lösen und wieder mehr Klarheit zu finden.

Diese Mikro-Übungen sind sehr kurz und können überall genutzt werden: vor einer Verhandlung, in einem angespannten Gespräch oder in einem Moment der Erschöpfung.

Übung 1 – Sanftes Fingerreiben

Dauer: 30 Sekunden

Reibe sanft den Daumen am Zeigefinger oder an den anderen Fingern. Nimm die Empfindung auf der Haut und die Bewegung der Finger wahr. Nimm für einige Momente deinen Atem ruhig wahr. Diese kleine Bewegung kann helfen, die Aufmerksamkeit wieder in den Körper zu bringen und Anspannung etwas zu lösen.



Übung 2 – Die Augen für einen Moment schließen

Dauer: 30 Sekunden

Schließe die Augen für einige Sekunden bewusst und öffne sie dann wieder entspannt. Wiederhole das zwei- oder dreimal. Nimm deinen Atem langsam wahr und beobachte, ob dein Körper etwas ruhiger wird. Diese kurze Pause kann helfen, den Gedankenfluss für einen Moment zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit wieder zu sammeln.



Übung 3 – Die Hand aufs Herz legen

Dauer: 30 Sekunden

Lege eine Hand auf den Bereich deines Herzens. Nimm deinen Atem ruhig wahr und beobachte den Atemrhythmus und die Bewegung deines Brustkorbs. Sage dir innerlich: „Ich bin hier und begleite mich selbst.“ Diese einfache Geste kann ein Gefühl von Stabilität und Sicherheit im Körper unterstützen.



Diese Mikro-Pausen von wenigen Sekunden können Unternehmerinnen dabei unterstützen, wieder zu Präsenz, Klarheit und innerer Balance zurückzufinden – auch in angespannteren Momenten der beruflichen Tätigkeit. Einfache Praktiken wie bewusste Atemwahrnehmung, ein kurzer Moment des Innehaltens vor einer Antwort in einer angespannten Situation oder das Zurückbringen der Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment können eine ruhigere Kommunikation und ausgewogenere Entscheidungen unterstützen.

IN DIESEM GUIDE INTEGRIERTE BEREICHE

Forschung liefert Hinweise auf den Nutzen der folgenden Praktiken, die in diesem Guide im unternehmerischen Kontext vorgestellt werden:

- Mindfulness und emotionale Selbstregulation
- Atem- und Konzentrationsübungen
- Praktiken zur Verbindung mit der Natur
- Positive Psychologie
- Lachyoga sowie aktivierende Übungen in Verbindung mit Optimismus und Positiver Psychologie

Diese Ansätze werden in Programmen der Erwachsenenbildung, im Leadership-Bereich und im Wellbeing-Kontext eingesetzt. Sie können zur Entwicklung persönlicher Resilienz und zu mehr Klarheit in wirtschaftlichen Tätigkeiten beitragen.

VERWENDETE RESSOURCEN UND REFERENZEN:

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice.
- Davidson, R., & McEwen, B. (2012). Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being. Nature Neuroscience.
- Jha, A. (2017). Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention. HarperCollins.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.
- Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. American Psychologist.
- Li, Q. (2018). Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Viking.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.
- Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory. Norton.
- Kataria, M. (2002). Laugh for No Reason. Madhuri International.
- Bennett, M., & Lengacher, C. (2009). Humor and Laughter May Influence Health. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS DER AUTORINNEN (AUTHORS DISCLAIMER)

Der Inhalt dieses Guides spiegelt die berufliche Erfahrung, die Recherche und die Perspektive der Autorinnen in den Bereichen Mindfulness, Erwachsenenbildung, Wellbeing und unternehmerische Entwicklung wider. Das Material dient Bildungszwecken und bietet Reflexionsinstrumente, Beispiele und Praktiken, die die persönliche und berufliche Entwicklung unterstützen können. Die in diesem Guide vorgestellten Übungen und Konzepte ersetzen keine psychologische, medizinische oder andere spezialisierte professionelle Beratung oder Begleitung. Die Teilnehmenden werden ermutigt, die vorgeschlagenen Praktiken an ihre eigenen Bedürfnisse sowie an ihren persönlichen und beruflichen Kontext anzupassen. Die Verantwortung dafür, wie die Informationen und Übungen aus diesem Material angewendet werden, liegt bei jeder Nutzerin und jedem Nutzer selbst.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS (EU DISCLAIMER)

Die Europäische Union ist im Rahmen des Erasmus+ Programms nicht für die Erstellung dieser Publikation verantwortlich. Der Inhalt spiegelt ausschließlich die Sichtweise der Autorinnen wider. Die Europäische Union und die Nationale Agentur für Gemeinschaftsprogramme im Bereich Bildung und berufliche Aus- und Weiterbildung (ANPCDEFP) können nicht für die Verwendung der in diesem Material enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. Die in diesem Guide verwendeten Bilder und grafischen Elemente stammen aus der kostenlosen Version von Canva oder wurden von den Autorinnen erstellt. Sie wurden im Rahmen einer Bildungs- und nicht-kommerziellen Publikation verwendet.

Autorinnen: Nicoleta Maria PFEFFER-BARBELA und Petra Christine BERNKLAU

EmpowerHER Rural Business - Sustainable and Mindful Business Growth for Women in Rural Areas
Projekt kofinanziert von der Europäischen Union im Rahmen des Programms
Erasmus+ ADU – Kleinere Partnerschaften



EmpowerHER Rural Business

Nachhaltiges und bewusstes Business-Wachstum für
Frauen im ländlichen Raum Siebenbürgens



PRAXISGUIDE

WOHLBEFINDEN, ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM BUSINESS

Dieses Lerninstrument richtet sich an Frauen im ländlichen Raum, die ihr Unternehmen oder ihre Geschäftsidee nachhaltig weiterentwickeln möchten – ausgehend von innerer Balance, Klarheit und Vertrauen.

Dieser Guide ist Teil einer Reihe von drei einander ergänzenden Guides:

- **Wohlbefinden, Mindfulness & Resilienz im Business**
- **Storytelling oder die Geschichte des Unternehmens, Ideen, Entwicklung und Gemeinschaft**
- **Digitale Kompetenzen für die Unternehmensentwicklung**

Gemeinsam bieten sie einen ganzheitlichen Ansatz: von innerer Balance über strategische Klarheit bis hin zu praktisch anwendbaren digitalen Werkzeugen.

Nicoleta Pfeffer-Barbela
Petra Christine Bernklau

Kofinanziert durch das Erasmus+ Programm
Partnerschaft Rumänien – Österreich

