



Geschichten gibt's wie Sand am Meer

Für Frauen, die was zu sagen haben



Meine Liebe zu Geschichten

...macht es mir leicht, sie überall zu entdecken. Mit über 20 Jahren Erfahrung als StoryCoach genügt mir der kleinste Hinweis meiner Klientinnen, und sie ploppen wie von selbst auf.

Es gab eine Zeit, in der ich überzeugt war, ich müsse mich unglaublich anstrengen, um Material für gute Stories zu finden. Ein Irrtum, der vielleicht auch dir Schweißtropfen auf die Stirn treibt. Denn in dem Moment, als ich gelernt hatte, genauer hinzuschauen, wurde mir klar, dass es leicht ist, und ich das schon ein Leben lang kann.

Und du kannst das auch.

Deshalb lade ich dich mit diesem eBook ein, neugierig und spielerisch auf Entdeckungsreise zu gehen. Du bekommst mehr als eine Handvoll Tools, Schritt-für Schritt-Anleitungen und viele Beispiele für deine Reise.

Und wie in allen neuen Dingen gilt auch hier: Machen bringt mehr als wollen. Hab Spaß beim Ausprobieren!

Katrin

Du hast mehr Stories als du glaubst



Warum Geschichten wirken & wie du deinen Fokus setzt

Herzlich Willkommen, schön, dass du dabei bist!

Vielleicht kennst du den Gedanken: „Alle reden von Storytelling – aber ich? Ich habe doch nichts zu erzählen.“

Genau für dich habe ich diesen Kurs gebaut. Ich verspreche dir: Du wirst entdecken, dass du mehr Material für Geschichten hast, als du je gedacht hättest. Dein Alltag, deine Erinnerungen, das was dich täglich antreibt – all das ist voller Schätze. Lass sie uns gemeinsam sichtbar machen.

Weshalb Storytelling für dich relevant ist

Geschichten sind die älteste Kommunikationsform der Welt. Brené Brown nannte sie mal „Daten mit Seele“. Lange bevor es PowerPoint gab, haben Menschen am Lagerfeuer erzählt. Warum? Weil wir Geschichten nicht nur hören, sondern erleben.

- Sie machen neugierig und bleiben hängen. Fakten verblassen Geschichten verankern sich.
- Sie schaffen Nähe und bauen Vertrauen auf. Selbst wenn du von einer „kleinen Begebenheit“ erzählst, entsteht sofort Verbindung.
- Sie geben dir Autorität. Denn du belegst das was du kannst, was du erlebt hast, was dir wichtig ist durch konkrete Begebenheiten – nicht durch Behauptungen.

Für dich bedeutet das:

- Im Meeting wirst du gehört.
- Nach dem Kundengespräch erinnert man sich an dich.
- Online wirst du menschlich wahrgenommen. Nicht als „Marketingmaschine“.

Was macht eine gute Geschichte aus?

Keine Sorge:

Wir sprechen hier nicht von Märchen oder Netflix-Dramaturgie. Eine Business-Story ist viel einfacher:



1. Eine Person (meist du selbst oder eine Kundin).
2. Ein Zeitpunkt & Ort.
3. Ein Hindernis, ein Konflikt, eine Frage.
4. Eine Wendung oder Veränderung.
5. Ein Ergebnis.

Du hast mehr Stories als du glaubst



Du bist dran.

Die wichtigste Grundlage: Lege deinen Fokus fest!

Lege dir zuerst einen „Erzähl-Fokus“ fest. Das hilft dir, einer konkreten Idee zu folgen (und nicht in 1.000 Möglichkeiten verloren zu gehen 😊).

Notiere dir:

Thema | Absicht: Worüber und wozu will ich Geschichten erzählen?

Für wen: Wen möchte ich erreichen? Kolleginnen, Kundinnen, Chefin, Community?

Nutzen: Was sollen sie nach der Story wissen, fühlen oder tun?



Beispiel

- „Ich will meinen Kundinnen zeigen, dass Balance zwischen Familie und Job machbar ist. Sie sollen Mut haben, ihren eigenen Weg mit mir zu finden“
- „Ich will meiner Chefin beweisen, dass ich strukturiert bin und Verantwortung tragen kann. Sie soll mir das neue Projekt anvertrauen“
- „Ich will meiner Online-Community Mut machen, eigene Projekte zu starten.“

Mein Erzählfokus:

A large dotted grid area for writing the focus statement.



Fassen wir zusammen:



1. Storys sind einfache Szenen, nicht komplizierte Dramen.
2. Du hast jetzt deinen Fokus gewählt:
Er ist **dein Kompass** für die weitere Schatzsuche.

Street-Hacks: Stories liegen auf der Straße



Street-Hacks: Stories, die auf der Straße liegen

Dein Alltag ist eine Schatzkammer.

Viele Frauen glauben: „Ich muss für gute Stories erst besondere Dinge erleben: eine Weltreise machen, ein Start-up gründen oder auf die Bühne gehen.“ Falsch.

Die besten Storys liegen auf der Straße – buchstäblich. Alles, was du brauchst, sind offene Sinne und ein Sammelglas oder -korb.

Lerne meine Street-Hacks kennen:

7 kleine Tricks, wie du im Alltag Story-Material sammelst. Du wirst merken: Dir werden sofort erste Szenen einfallen, die du direkt für Posts, Präsentationen oder Gespräche nutzen kannst.



Mit offenen Sinnen durch den Alltag

Warum das funktioniert.

Dein Gehirn ist darauf programmiert, Muster zu erkennen und Sinn zu suchen. Wenn du also beginnst, bewusst auf Details zu achten, dann „funk“ es überall.

- Du siehst ein Plakat und denkst: „Das ist eigentlich genau mein Thema.“
- Du hörst einen Gesprächsfetzen und merkst: „Das könnte die Überschrift für meinen nächsten Vortrag sein.“
- Du beobachtest eine Geste und spürst: „So fühlt sich meine Zielgruppe oft.“

So entsteht aus Alltäglichem eine Geschichte.

Deine 7 Street-Hacks



PAPIERKÖRBE

Ich liebe die roten Hamburger Papierkörbe. In Berlin sind sie orange. Oft stehen dort Sprüche oder kleine Zettelchen.



Beispiel

Ein Sticker am Papierkorb: „Stille Eimer sind tief.“ Mit einem Augenzwinkern die perfekte Überleitung zum Einbinden introvertierter Menschen, die oft sehr gute Ideen haben.



GRAFFITI UND STREET-ART

Denkanstöße liegen förmlich auf der Straße.

Oder warum steckt dieser Freiheitsspruch exakt in diesem engen Rahmen?



PLAKATE & WERBUNG

Schau dir Werbe- und Wahlplakate oder Schaufenster an. Was siehst du auf den ersten Blick? Was steckt dahinter?



Beispiel

Über Kitas sprechen im Seniorentreff? Das hat schon was... ein humorvoller Einstieg ins Thema Intergenerationale Zusammenarbeit. Manchmal braucht es keine riesigen Konzepte, nur die richtigen Orte der Begegnung.



POSTKARTENSTÄNDER

Postkarten mit witzigen oder berührenden Sprüchen können zu Mini-Stories werden.



Beispiel

Vielleicht sitzt du zu Hause an der 55. Fassung deiner Präsentation. Unterwegs streift dein Blick diese Postkarte. Der Impuls, dich zu fragen: „Reichen 80% Schönheit vielleicht auch?“ oder „Wann ist es genug?“



Deine 7 Street-Hacks



BEOBACHTE, WENN DU WARTEN MUSST

Manchmal zwingt uns das Leben in eine unfreiwillige Pause; wir müssen warten. Die perfekte Gelegenheit, nach Alltagseindrücken Ausschau zu halten, die Geschichten in sich tragen. Beobachte, was Menschen tun.

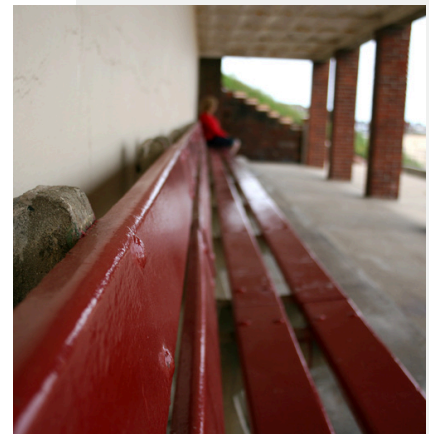
Fällt dir auf, dass die Erwachsene sich hin hockt, um das Kind zu erreichen? Vielleicht nützlich, wenn du mal über „Augenhöhe“ sprechen willst, die in beide Richtungen wirksam ist.



KLEINE MAROTTEN & DETAILS

Alle brauchen im Meeting eine schnelle Entscheidung. Doch irgendwann kommt er immer – der Spruch des Chefs, der sich vor Entscheidungen drückt „Wir müssen das mal auf die lange Bank schieben“.

Daraus lässt sich eine prima Story über Aufschieberitis machen.



ÖFFENTLICHE TELEFONATE

Du kennst es aus Bus oder Bahn. Meist hörst du unfreiwillig ganzen Dramen zu. Manchmal sind es nur spannende Bruchstücke oder Halbsätze. „Und dann hat sie einfach gemacht!“, dein Hook für eine Mutmach-Story?



Kürzlich hörte ich eine Frau in der Bahn sagen: „Und dann hat sie einfach gemacht.“ Ich musste lächeln, weil das so oft der Knackpunkt ist: Machen. Nicht noch ein Kurs, nicht noch ein Buch. Sondern starten.“



Finde Street-Hacks



Du bist dran.

Geh auf die Pirsch!

Heute gehst du 20-30 Minuten raus. Du brauchst ein kleines Notizbuch (oder Zettel + Stift) und einen „Sammelkorb“ zuhause (Glas, Box, Pinnwand oder App, in der du Ideen notierst).

1. Gehe den Weg, den du sowieso gehst (zur Arbeit, einkaufen, spazieren).
2. Sammle mindestens 7 Beobachtungen (einen Spruch, ein Bild, einen Dialogfetzen, eine Geste...).
3. Notiere jeweils:



- o 3-5 Stichworte (z. B. „Bus - Frau - einfach gemacht“)
- o 1 Verbindung zu deinem Story-Fokus (z. B. „Mut zum Start“)

4. Zuhause: Schreibe alles auf kleine Zettel und wirf sie in dein Sammelglas.



Fazit

- Geschichten liegen auf der Straße – man muss sie nur aufheben.
- Mit den 7 Street-Hacks hast du einen ersten Filter. Vielleicht fällt dir noch viel mehr auf.
- Mit deinem Sammelglas baust du dir eine Schatztruhe, die du in den nächsten Tagen weiter füllst.

Mini-Spickzettel für unterwegs



1. Frag dich bei allem, was du entdeckst: Woran erinnert mich das?
2. Überlege: Wie könnte das meiner Zielgruppe helfen, mich noch besser zu verstehen?
3. Achte auf Ethik: Keine echten Namen, keine intimen Details.

„Perlen tauchen“: Hebe deine Erinnerungen



Dein Gedächtnis ist eine Schatztruhe

Jetzt gehen wir nicht nach draußen – sondern nach innen.

Vielleicht denkst du: „Mein Leben ist doch ganz normal. Da gibt’s nichts zu erzählen.“ Genau hier liegt der Irrtum. Dein episodisches Gedächtnis ist voller Mini-Szenen, die für andere spannend sind: kleine Begebenheiten, die du längst vergessen hast. Doch wenn du sie auspackst, erzeugen sie bei anderen sofort Bilder im Kopf.

Erinnerungen sind perfekt für Stories, denn sie sind

- konkret. Ein bestimmter Tag, ein bestimmter Ort.
- einzigartig. Niemand sonst hat genau deine Perspektive.
- emotional. Schon ein Geruch oder ein Geräusch kann Gefühle wecken.
- glaubwürdig. Wenn du von dir erzählst, braucht es keine Beweise – die Authentizität wirkt.

Und das Beste: Du brauchst nichts Neues erfinden. Du hebst nur, was schon da ist.

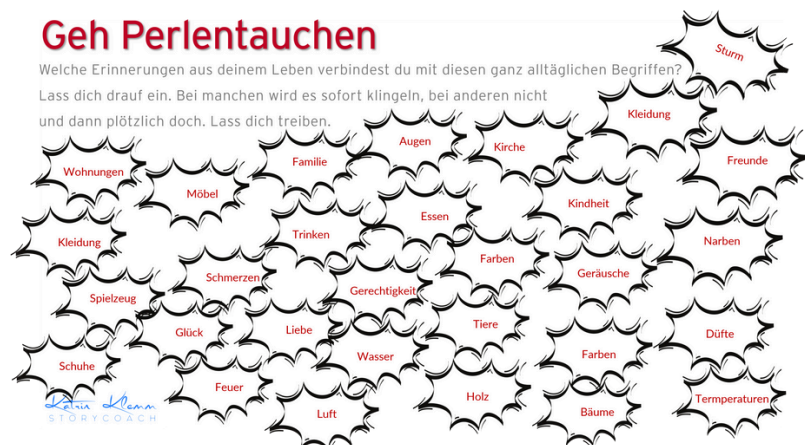
So funktioniert Perlentauchen

Du brauchst:

- einen ruhigen Ort (Wohnzimmer, Park, Café),
- einen Timer (Handy reicht),
- Stift & Papier.

Dann:

1. Zum einfachen Einstieg nutze eine Liste von Erinnerungstriggern.
2. Stell den Timer auf 30 Minuten.
3. Schreibe Stichwörter auf, die Erinnerungen triggern.
4. Lass Szenen aufsteigen – notiere sie ohne Bewertung.
5. Stoppe nach 30 Minuten.
6. Lies dir durch, was du entdeckt hast und markiere 3 Erinnerungen, die zu deinem Fokus passen.



„Perlen tauchen“: Hebe deine Erinnerungen



Erinnerungs-Trigger-Listen: Deine Sprungbretter ins Gedächtnis

Hier ein paar Wort-Impulse. Nimm die, die dich sofort in eine Szene katapultieren.

- **Kindheit:** erstes Fahrrad, Sommerferien, Oma's Küche, Schulweg
- **Jugend:** erstes Konzert, Streit mit Eltern, Klassenfahrt, erster Job
- **Arbeit:** erster Arbeitstag, Lob, Fehler, „alles ging schief“-Moment
- **Alltag:** Supermarkt, Nachbarin, Busfahrt, Gewitter, Kaffeeduft
- **Emotionen:** Angst, Freude, Scham, Stolz, Überraschung
- **Wendepunkte:** Umzug, Kündigung, erste Kundin, große Entscheidung



Beispiel

Wie aus einer Erinnerung eine Mini-Business-Story wird

Kindheit – Stichwort: „Fahrradfahren“

„Ich erinnere mich, wie ich mit 6 Jahren Fahrradfahren lernte. Mein Vater rannte hinter mir her, ich wackelte, fiel – und stand wieder auf. Heute nutze ich dieses Bild, um meinen Kundinnen zu zeigen: Scheitern ist Teil des Lernens. Ohne Wackeln kein Fahren.“

Auf geht's, geh Perlen-Tauchen, nur 30 Minuten

1. Wähle einen ruhigen Ort, stell einen Timer auf 30 Minuten.
2. Nimm 10 – 15 Wörter von der Trigger-Liste.
3. Beschreibe zu jedem Stichwort die Szene (so als wärst du gerade dort/ 3 –5 Sätze).
 - Wer ist da?
 - Wo bist du?
 - Was passiert?
 - Wie fühlst du dich?
4. Danach markiere 3 Szenen, die zu deinem Story-Fokus passen (checke, was du oben notiert hast).
5. Ergänze für jede Story-Idee:
 - Ort/Zeit
 - Beteiligte
 - Gefühl
 - Hürde
 - kleine Wendung

Bonus-Tipp: Ortswechsel



Wenn's am Schreibtisch hakt: Druck die Liste aus, geh in ein Café, auf eine Parkbank oder nimm sie auf die Reise mit.

Schreibe dort. Bewegung und eine andere Umgebung hilft dem Gedächtnis, neue Türen zu öffnen.

„Das ist wie ...“ zufällige Assoziationen gezielt nutzen



Warum Assoziationen?

Assoziationen sind Gedankenketten:

Ein Eindruck ruft den nächsten hervor, fast wie bei diesen essbaren Ketten aus Kindertagen. Du knabberst an einem Ring, und schwupps, ist die ganze Kette weg.



So funktioniert auch dein Kopf: Eine Information wird mit bereits gespeicherten Eindrücken verknüpft, schnell, mühelos, ohne Anstrengung.

Der Nutzen?

Mit gezielten Assoziationen findest du umgangssprachliche Bilder und Vergleiche, die dich elegant aus dem „Business-Bullshit-Bingo“ herausholen. Deine Botschaften werden sofort verständlich, weil du sprichst, wie Menschen wirklich sprechen.

„Das ist wie ...“ – Schritt für Schritt

1. Fokus sichtbar machen. Leg dein Fokus-Blatt vor dich: Für wen erzähle ich und wozu? (z. B. „Für berufstätige Mütter, um Selbstfürsorge mit Karriere zu vereinbaren“).
2. Post-its bereit legen. Nimm einen Block Post-its oder Zettel und notiere pro Zettel nur einen Begriff oder Satzanfang.
3. Satzstarter verwenden: „[Stichwort], das ist wie ...“



Als Coach für Working Mums zum Beispiel das Stichwort BALANCE:

- „... eine Wippe auf dem Spielplatz.“
- „... eine Waage mit zwei Schalen.“
- „... auf einem schmalen Steg über einen reißenden Fluss balancieren.“
- „... Familien in Vietnam, die zu viert plus Hund und Gepäck auf einem Moped fahren.“

4. Schreibe ohne Zensur. Lass alles raus, auch wenn es schräg wirkt. Wenn dein innerer Kritiker meckert, tröste ihn laut mit dem Zauberwort: „Später.“
Schreib so lange, bis du das gute Gefühl hast: „Jetzt ist erst mal genug gesammelt.“

„Das ist wie ...“ zufällige Assoziationen gezielt nutzen



Beispiel

Wenn in Meetings immer wieder viel zu viele Aufgaben auf deiner To Do Liste landen, könnten Grenzen ein Thema sein.

„Grenzen setzen ist wie ...“

... eine Gartenhecke schneiden: Du entscheidest, was innerhalb deines Gartens wachsen darf, und schneidest Überwucherungen zurück.

Mini-Story-Skizze: „Als ich zum dritten Mal die Extra-Aufgabe bekam, habe ich meine ‚Gartenhecke‘ nachgeschnitten. Ich habe einen klaren Rahmen formuliert, was für mich möglich ist und was nicht. Plötzlich war allen klar, wofür ich stehe.“ (Überführe das Bild später in eine konkrete Szene aus deinem Arbeitsalltag.)

Du bist dran



Ideen-Sprint (10 – 15 Minuten)

- Kurzer Check Fokus-Blatt.
- Wähle ein Stichwort (z. B. Balance, Grenzen, Onboarding, Selbstfürsorge).
- Schreibe mindestens 10 „Das ist wie ...“-Vergleiche. Ein Vergleich pro Post-it.
- Markiere 3 Favoriten (Bauchgefühl).
- Formuliere sie als Mini-Stories (3–5 Sätze):
→ Ausgangslage → Haken/Konflikt → kleine Veränderung → sichtbares Ergebnis.

Fazit

- Assoziationen sind schnelle Gedankenketten, die dir ohne Aufwand Bilder liefern.
- Mit „Das ist wie ...“ findest du Vergleiche, die Fachchinesisch in Bilder übersetzen; sofort verständlich und einprägsam.
- Mit Post-its generierst du in Minuten viel Rohmaterial, oft schon halbe Geschichten.
- Bleib zensurfrei: Alles darf auf die Zettel. Den inneren Kritiker tröstest du auf „später“.

So machst du aus Vergleichen direkt Story-Material



1. Wähle 2–3 deiner stärksten Bilder.
2. Verdichte sie zu einer Mini-Story: Wer ist die Protagonistin? Worin liegt der kleine Konflikt? Was veränderst du, und was wird dadurch leichter?

Spiel dich kreativ mit Story-Cubes



Spielen erlaubt

Bis jetzt sind wir nach Erinnerungen getaucht und haben mit Assoziationen gespielt. Nächster Schritt: Wir lassen den Zufall arbeiten. Denn manchmal sitzt man da und denkt: „Alles schon aufgeschrieben ... mir fällt nix mehr ein.“

Die Lösung? StoryCubes!

Story-Cubes sind Würfel mit Symbolen, die dich einladen, dein Gehirn in neue Bahnen zu schicken. Die gute Nachricht: Du brauchst nicht einmal echte Würfel – du kannst Symbole, Emojis oder selbst gemalte Icons nehmen. Im Netz gibt es viele Spiele für den Schul-Unterricht, einfach ausdrucken und nutzen.



Warum Story-Cubes wirken

- Zufall inspiriert. Du kommst auf Ideen, auf die du selbst nie gekommen wärst.
- Bilder sind universell. Symbole wecken sofort Erinnerungen, Gefühle und Assoziationen.
- Der innere Kritiker verstummt. Wenn du würfelst, gibt es keinen „richtigen“ oder „falschen“ Anfang. Du folgst einfach den Symbolen.

So entsteht ein spielerischer Zugang, der dein Gehirn wieder in Schwung bringt.

So funktioniert deine Aufgabe jetzt: Die Story-Cubes-Methode

- Würfle oder ziehe Symbole. Nimm 3 – 9 Symbole (echte Würfel, Emoji-Listen, Bilder aus Zeitschriften).
- Ordne sie in eine Reihenfolge. (Z. B. 1 = Heldin, 2 = Problem, 3 = Lösung).
- Erzähle eine Mini-Story. 5–7 Sätze reichen: Wer ist die Heldin? Was ist ihr Hindernis? Wie taucht Symbol 3 als Lösung auf? Schreibe spontan. Nicht korrigieren, nicht zögern. Alles ist erlaubt.
- Wähle deine Lieblings-Story und markiere sie für dein Business.
- Option: Erzähle sie heute einer Kollegin oder poste sie in wenigen Sätzen auf Social Media.

Spiel dich kreativ mit Story-Cubes



Beispiel

Ich geb dir ein Beispiel, dann bist du dran.



Krone - Kessel - Regenwolke

Eine Webdesignerin erzählt:

„Meine Kundin fühlte sich wie eine Königin – voller Ideen, die in ihrem Kopf brodelten wie ein Kessel. Doch dieser Kessel stand kurz vorm Überlaufen. Meine Aufgabe war die Regenwolke: einmal abkühlen, Ordnung schaffen, damit aus den vielen Ideen eine klare Website wird.“



Sack - Zelt - kleiner/ großer Mensch

Nutze dein Fokusblatt und erzähle deine Story

1 = Held/in:

2 = Problem:

3 = Lösung



Schale Reis - Affe - Axt

Dein Fokus – deine Story



Dein Business-ABC: Ordnung ins Ideenland



Ordnung statt Chaos

Spätestens jetzt hast du sicher schon ein halbes Glas voller Street-Hack-Zettel, eine Handvoll Perlen aus Erinnerungen und ein paar „Das ist wie...“-Zettel oder Story-Cubes-Skizzen.

Kurz: **Du hast Material.**

Und jetzt? Viele Frauen berichten mir: „Ich habe Ideen, aber wenn ich sie brauche, finde ich sie nicht wieder.“

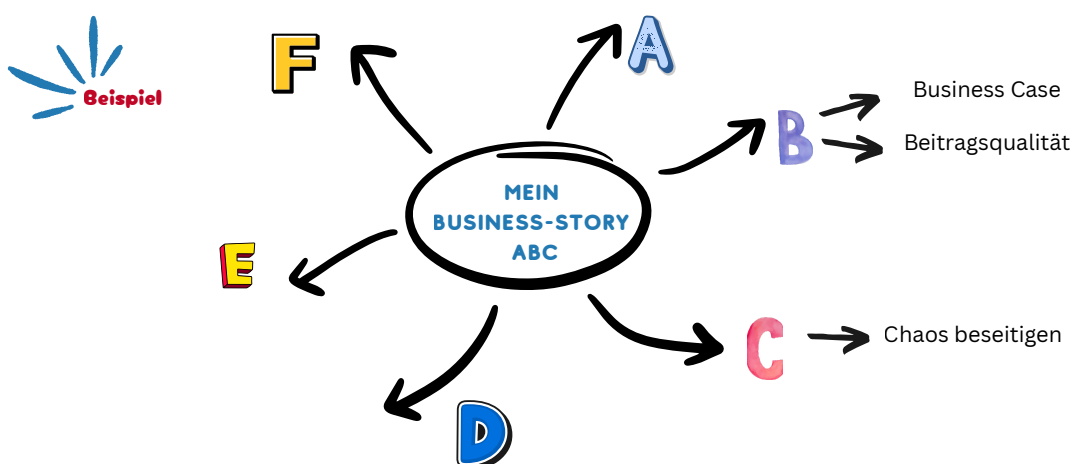
Genau dafür bauen wir heute dein Business-ABC: ein einfaches, aber extrem wirkungsvolles Ordnungssystem für deine Story-Schätze. Und ich bin sicher, beim Ordnen kommen dir schon wieder neue Ideen.

Warum ein ABC-System so hilfreich ist

- Schneller Zugriff: Du musst nicht mehr suchen, du blätterst einfach zum passenden Buchstaben.
- Struktur durch Sprache: Unser Gehirn liebt alphabetische Ordnung. Es fühlt sich sofort machbar an.
- Mehr Ideen als gedacht: Oft entstehen beim Durchgehen der Buchstaben ganz neue Story-Impulse.
- Wachsende Schatztruhe: Dein ABC ist nie „fertig“, du fügst laufend neue Begriffe hinzu und bleibst im Flow.

So funktioniert das Business-ABC

1. **Lege ein Raster A-Z an.** Das kann eine Tabelle in Word/Excel sein, eine Mindmap oder eine Wand mit Post-its.
2. Fülle **pro Buchstabe mindestens einen Begriff** – am besten aus deinen bisherigen Übungen (Street-Hacks, Perlen, Assoziationen, Story-Cubes).
3. Notiere **zu jedem Begriff eine Hook-Idee**: einen Satz, eine Metapher, eine Mini-Szene.
4. **Markiere Favoriten** mit *. Das sind Storys, die direkt auf deinen Erzählfokus einzahlen und damit sofort nutzbar sind.



Dein Business-ABC: Ordnung ins Ideenland



Buchstabe	Begriff	Hook/ Mini-Szene	Bezug zu deinem Fokus 
B	Botschaft	Wenn meine Oma kochte, konnte man sehen, wie viel noch im Topf war: „Klar wie Kloßbrühe“	Mach deine Botschaft so klar, dass du zeigen kannst, was du übernimmst du was nicht
D	Deadline	„Panik als Kreativ-Booster“	Umgang mit Druck
Z	Zweifel	„Der innere Kritiker auf der Rückbank“	Selbstbewusstsein stärken 

Du bist dran

1. Wähle dein Format.
 - Excel/Word-Tabelle, Notizbuch oder Pinnwand mit 26 Feldern.
 - Wichtig: es soll sichtbar und leicht zugänglich sein.
2. Sammle wild.
 - Geh alle Buchstaben durch, notiere alles, was dir einfällt.
 - Auch schräge Begriffe sind willkommen – du kannst später sortieren.
3. Füge Hook-Ideen hinzu.
 - Schreibe einen Satz, wie du daraus eine Story machen könntest.
 - Es reicht, wenn die Idee grob ist.
4. Markiere Favoriten.
 - Mindestens 5 Einträge mit *, die du schon bald einsetzen willst.

Fazit



Dein ABC ist eine wachsende Ideenbibliothek. Nutze das Format, mit dem du dich am wohlsten fühlst, Tabelle, Mindmap oder Notizbuch. Dann musst du ab jetzt nie mehr „Content suchen“, du wählst nur noch aus.

Talent-Scouting: Beweise, nicht Behauptungen



Was andere sofort glauben – und was nicht

Vielleicht kennst du das: Du liest ein LinkedIn-Profil und da steht:

- „Ich bin kommunikativ.“
- „Ich bin zuverlässig.“
- „Ich bin empathisch.“



Klingt cool. Aber glaubst du das sofort? Wahrscheinlich nicht. Denn Behauptungen überzeugen selten. Situationen dagegen sofort.

Das ist das Geheimnis von Talent-Stories: Wenn du zeigst, wie du in einer konkreten Situation gehandelt hast, wirkt das glaubwürdiger als jede Aufzählung von Eigenschaften.

Warum Talent-Scouting so kraftvoll ist

- **Authentisch:** Du belegst deine Kompetenz durch echte Erlebnisse.
- **Vielseitig:** Eine einzige Situation kann in Bewerbung, Meeting oder Social Media gleichermaßen funktionieren.
- **Selbstvertrauen:** Beim Aufschreiben merkst du: „Wow, das habe ich wirklich schon geleistet!“
- **Marketing ohne Marktschreierei:** Du zeigst, was du kannst, ohne dich zu „verkaufen“.

So funktioniert Talent-Scouting

Schritt 1: Sammeln

Nimm dir meine Liste mit Verben oder schreibe spontan 20 Tätigkeiten auf, die dich beschreiben.

Zum Beispiel: strukturieren, verhandeln, vermitteln, visualisieren, zuhören, vernetzen, improvisieren, planen, motivieren, organisieren, erklären ...

analysieren	entscheiden	konzipieren	symbolisieren
anleiten	entwerfen	koordinieren	systematisieren
antizipieren	entwickeln	korrigieren	teilen
argumentieren	erfassen	lehren	testen
arrangieren	erfinden	leiten	treffen
aufbauen	erhalten	lernen	überprüfen
auftreten	erinnern	lesen	überreden
ausbilden	erklären	malen	übersetzen
ausdrücken	erreichen	managen	überwachen
ausführen	erschaffen	manipulieren	überzeugen
auswerten	erstellen	mitfühlen	unterhalten
bauen	erweitern	mitteilen	unterrichten
beaufsichtigen	erzählen	motivieren	untersuchen
bedienen	erzeugen	navigieren	verantworten
beeinflussen	evaluieren	nutzen	verarbeiten
befragen	experimentieren	ordnen	verbessern
begeistern	fahren	organisieren	vereinigen
behandeln	festlegen	pflegen	verfassen
beherrschen	finanzieren	planen	vergleichen
belehren	finden	präparieren	verhandeln
benutzen	folgen	präsentieren	verkaufen
beobachten	fördern	produzieren	vermarkten
beraten	formen	programmieren	vermehrten
berechnen	formulieren	projektieren	vermitteln
bereitstellen	forschen	prüfen	versammeln
berichten	fotografieren	publizieren	verstehen
bestellen	führen	reagieren	vertreten
bestimmen	geben	realisieren	verwalten
betreiben	gehören	reden	vollenden
beurteilen	gründen	redigieren	vollziehen
bewahren	handeln	reduzieren	voraussagen
bewältigen	helfen	rehabilitieren	vorbereiten
bewerten	herstellen	reisen	vorführen
bilden	identifizieren	reparieren	vorschreiben
darstellen	illustrieren	restaurieren	vorstellen
definieren	improvisieren	riskieren	vortragen
delegieren	informieren	sammeln	wagen
diagnostizieren	initiiieren	schlichten	wahrnehmen
durchführen	installieren	schreiben	weiterleiten
durchsetzen	integrieren	schützen	werben
einfühlen	interpretieren	singen	widerlegen
einkaufen	interviewen	skizzieren	zeichnen
einordnen	inventarisieren	sortieren	zeigen

Talent-Scouting: Beweise, nicht Behauptungen



Schritt 2: Markieren

Wähle mindestens 20 Talente, die für dich zutreffen. (Du darfst mehr nehmen!)

Schritt 3: Geschichten dazu

Für 5 dieser Verben erzählst du je eine Beweis-Szene:

- Wann & Wo fand sie statt?
- Wer war dabei?
- Was war die Aufgabe / Herausforderung?
- Wie hast du die Situation gemeistert, was war dein Beitrag (Talent in Aktion)?
- Wie sah das Ergebnis aus?



Wie Talente zu Stories werden: „Verhandeln“

Deine Rolle: Verhandlungstrainerin oder -Coach

- Szene: Vorbereitung auf mit einer Kundin auf ihr Gehaltsgespräch.
- Ort: Büro, Montagmorgen.
- Herausforderung: Kundin will +10 % mehr Gehalt für ihre Stelle durchsetzen.
- Dein Beitrag: Du zerlegst das Ziel in kleine Schritte, machst Einwände sichtbar, baust eine „Wenn-dann-Leiter“.
- Ergebnis: Kundin bekommt +8 % mehr Gehalt und flexible Arbeitszeiten.
→ Talent für Training Schwerpunkt Verhandeln belegt.

Fazit

Deine Talente werden greifbar, sobald sie mit konkreten Situationen verbunden sind. Nutze eine gleich für deine Website oder LinkedIn.

Bonus-Tipp



Wenn du mit diesem Talent-Scouting einmal deine 3-5 stärksten Kompetenzen herausgefiltert und ihnen Beweis-Stories zugeordnet hast,

- Wirst du nie mehr sprachlos sein, wenn du spontan darüber sprechen sollst, was du besonders gut kannst
- werden dir Schritt für Schritt wie von selbst immer mehr Momente einfallen, in denen du diese Kompetenz unter Beweis gestellt hast – ganz gleich, ob im persönlichen oder beruflichen Umfeld

Rückblick & Checkliste



Jetzt hast du Story-Schätze für jeden Tag

Vielleicht bist du mit dem Gedanken gestartet: „Ich habe doch nichts zu erzählen.“
Heute hältst du eine prall gefüllte Schatztruhe in den Händen.

Du hast:

1. **Grundlagen gelegt:** Du weißt, was eine gute Geschichte ausmacht und hast deinen persönlichen Erzähl-Fokus festgelegt.
2. Deinen Alltag als Strand für deine Story-Schätze erkannt: **Street-Hacks** haben dir gezeigt, wo du draußen auf Schatzsuche gehen kannst.
3. **Erinnerungen gehoben:** Mit „Perlen tauchen“ hast du erlebt, wie viele Mini-Szenen in deinem Gedächtnis schlummern.
4. In Bildern gedacht: **Assoziationen** („Das ist wie...“) haben dich raus aus dem Fachchinesisch gebracht.
5. Den **Zufall genutzt:** Mit Story-Cubes hast du gespielt und überraschend neue Ideen entdeckt.
6. Ordnung geschaffen: Dein **Business-ABC** ist jetzt deine persönliche Ideen-Bibliothek.
7. Kompetenzen sichtbar gemacht: **Talent-Scouting** hat deine Stärken in konkrete Beweis-Stories verwandelt.

Du bist jetzt ausgerüstet mit zahlreichen Werkzeugen die dir jederzeit Material liefern + 1 Story-Formel, mit der du deine ersten Entwürfe gemacht hast.

Deine persönliche Checkliste

Hake ab, was du schon geschafft hast – und wo du noch nachlegen willst:

- ☐ Ich habe einen klaren Fokus (Thema, Zielgruppe, Nutzen).
- ☐ Mein Sammelkorb (Glas, Notizbuch, Pinnwand) füllt sich.
- ☐ Ich habe mein Business-ABC mit mind. 26 Einträgen.
- ☐ Ich habe 5 Talent-Stories (Kompetenz-Beweise).
- ☐ Ich habe eine Story erzählt oder veröffentlicht.
- ☐ Ich habe einen regelmäßigen Story-Slot im Kalender geblockt (z. B. 2x 20 Min./Woche).

☐☐☐

Ergänze, was noch...

Deine nächsten Schritte



Typische Fragen, die sich jetzt stellen

Vielleicht bist du an diesem Punkt und fragst dich:

? „Welche Story soll ich zuerst veröffentlichen?“

💡 Nimm die, die dir am meisten Freude macht, nicht die „perfekte“.
Mit Leichtigkeit starten ist wichtiger als mit Perfektion zu warten.

? „Wie lang muss meine Story sein?“

💡 5 -8 Sätze reichen oft für Social Media. In Präsentationen darf es 2 länger Minuten dauern und es gibt verschiedene Varianten Geschichten einzubauen.
Entscheidend ist: Klarer Konflikt + Wendepunkt + Ergebnis.

? „Wie vermeide ich, dass meine Storys banal wirken?“

💡 Vertraue: Für dich sind deine Szenen „normal“. Für andere sind sie oft neu, menschlich und genau dadurch wertvoll. Menschen wollen sich wiederfinden, nicht beeindruckt werden.

? „Woher weiß ich, dass der Punkt, den ich mit meiner Story machen will, auch wirklich beim Gegenüber ankommt?“

💡 Ehrliche Antwort?
Man kann es nie genau wissen, denn schließlich hat der Empfänger der Botschaft auch einen großen Anteil, ob sie ankommt.
Doch durch die Freude am Ausprobieren, den freundlichen Umgang mit sich selbst, wenn es mal daneben gegangen ist, das unverdrossene Experimentieren und Trainieren wirst du bald ein sicheres Gefühl bekommen, welche Story passt.

Vom Sammeln ins Erzählen

Die größte Gefahr jetzt? Dass dein Material liegen bleibt.

Darum:

1. Wähle eine Story aus deinem ABC.
2. Nutze die 5-Fragen-Checkliste (Wer? Wo/ Wann? Hürde? Wendepunkt? Was bleibt?).
3. Erzähle sie heute einer Kollegin, Freundin oder poste sie online und hole dir Rückmeldungen von Vertrauten ein.

Mit jedem Mal wird es leichter.

Bleib jetzt dran !

Meine Einladung an dich



Du hast in den letzten Tagen gesehen, dass Storytelling kein Hexenwerk ist – und dass du viel mehr Material hast, als du dachtest.

Dein Alltag ist jetzt eine Story-Quelle, die nie mehr versiegt. Ab heute musst du nicht mehr grübeln: „Was soll ich erzählen?“. Du darfst einfach entdecken, sammeln und teilen.

**Und das Schönste: Deine Geschichten schaffen Verbindung.
Sie zeigen deine Kompetenz. Und machen dich unverwechselbar.**

Doch vielleicht spürst du auch:

- Manche Storys bleiben noch unscharf.
- Ich wüsste gern, welche Story für meine Positionierung am besten passt.
- Ich wünsche mir Feedback, wie ich Geschichten knackiger oder emotionaler machen, noch genauer auf den Punkt kommen kann.
- Tief in mir gibt es immer noch diese verflixten Widerstände, mich mit meinen Stories draußen zu zeigen.

Genau dafür bin ich da.

In der 1:1 Zusammenarbeit unterstütze ich dich dabei, deine Storys gezielt auszuwählen, zu strukturieren, sie Zielpublikum anzupassen und zu erzählen, ob 1:1, im Team oder auf der Bühne.

Du bekommst:

- meine Erfahrung aus unzähligen Story-Prozessen, erfolgreichen Coachings & Trainings
- meine Fähigkeit, individuelle Nuancen zu erkennen, genau dich zu sehen und das was für dich zählt
- konkrete Unterstützung, damit du mit Leichtigkeit erzählst und sicher auftrittst.



Schreib mir einfach eine kurze Nachricht an hallo@katrinklemm.de oder buche dir direkt einen kostenfreien Termin über meinen Kalender: <https://katrinklemm.de/kontakt/>

Kontakt

