STEFFI KNÖPFEL
COACH UND MENTORIN

Soulful Female Leadership

5 WEGE, WIE DU ALS FRAU IN FÜHRUNG ENDLICH AUTHENTISCH LEITEN KANNST, OHNE DICH ZU VERLIEREN

www.soulful-female-leadership.de

Hallo!

Liebe Leaderin,

du bist genau am richtigen Ort, wenn du spürst: Führung kann mehr. Mehr Tiefe, mehr Authentizität, mehr du selbst. Vielleicht findest du dich wieder in dem täglichen Spagat zwischen Karriere und Sinn, zwischen Anpassung und innerem Ausdruck.

Ich bin Steffi Knöpfel: Mentorin für Soulholding – Mentoring mit Struktur, Führungskraft und Seele. In mir vereinen sich 26 Jahre Management-Erfahrung mit fundierter Ausbildung in positiver Psychologie und Spiritualität. Ich habe den Weg selbst gegangen – und weiß, wie du deine Führungskraft entfalten kannst, ohne dich zu verlieren.

In diesem Guide zeige ich dir 5 sichtbare Impulse, die dich stärken – in deiner Klarheit, deinem Alltag, deiner Haltung. Für eine Führung mit Leichtigkeit. Für Entscheidungen aus deinem Inneren.

Mit Wertschätzung und Präsenz
Steffi

01

Stärke ≠ Härte

In vielen Führungsrollen – und besonders als Frau – haben wir geler**nt:**

Wenn du ernst genommen werden willst, musst du tough sein. Klar, sachlich, kontrolliert.

Emotionen? Verletzlichkeit? Intuition? Fehl am Platz.

Aber was, wenn genau das Gegenteil wahr ist?

Was, wenn deine wahre Stärke nicht in der Härte, sondern in deiner Fähigkeit liegt, mit dir selbst in Kontakt zu bleiben – auch unter Druck?

Soulful Leadership beginnt dort, wo du nicht länger gegen deine weiche Seite kämpfst, sondern lernst, sie zu führen. Deine Klarheit kommt nicht von Dominanz, sondern von innerer Ausrichtung.

Viele meiner Klientinnen erzählen mir, dass sie sich oft wie „zwei Menschen“ fühlen:

- Die eine Version ist leistungsfähig, professionell, durchsetzungsstark.
- Die andere ist weich, fühlend, empfindsam – und wird oft unterdrückt, wenn es um Entscheidungen, Verhandlungen oder schwierige Gespräche geht.

Doch was passiert, wenn du beginnst, diese beiden Seiten zu verbinden?

Wenn du weibliche Führung nicht als Schwäche, sondern als Geschenk erkennst?

Wahre Stärke ist:

- sanft auftreten und trotzdem gehört werden.
- Entscheidungen treffen – ohne dich selbst zu verraten.
- Nein sagen – mit Liebe.
- Klar sein – ohne Kälte.

Stärke ist nicht, dich abzuschneiden – sondern dich zu halten. Genau darin liegt Soulholding.

DEINE *Reflexionsfragen*

WO IN DEINEM FÜHRUNGSALLTAG NIMMST DU DICH SELBST ZURÜCK, UM „FUNKTIONAL“ ZU WIRKEN?

WAS WÜRDE SICH VERÄNDERN, WENN DU DEINEM SANFTEN ANTEIL EINE STIMME GIBST?

Dein Soulspace

Wo in deinem Führungsalltag nimmst du dich selbst zurück, um „funktional“ zu wirken?

Was würde sich verändern, wenn du deinem sanften Anteil eine Stimme gibst?

02 Deine Intuition ist eine Führungskraft

Vielleicht kennst du diese Momente:

Alle Fakten liegen auf dem Tisch. Du hast die Argumente, das Wissen, den Überblick.

Und trotzdem meldet sich etwas in dir. Eine Stimme, ein Ziehen im Bauch, ein „eigentlich weiß ich doch…“

Das ist nicht Unsicherheit.

Das ist Intuition – und sie ist nicht weniger wertvoll als Strategie oder Analyse.

Im Gegenteil: Sie ist ein leiser Kanal zu deiner inneren Weisheit.

Intuition ist kein Widerspruch zu professioneller Führung – sie ist ihre tiefste Grundlage.
Sie zeigt dir, was wirklich stimmig ist. Für dich. Für dein Team. Für das große Ganze.

Viele Frauen haben verlernt, auf ihr inneres Wissen zu hören – weil es nicht messbar ist.

Doch Führung ist mehr als Fakten – sie ist Verbindung. Und die beginnt in dir.

DEINE *Reflexionsfragen*

WO HAST DU ZULETZT DEINE INTUITION IGNORIERT – UND ES SPÄTER BEREUT?

UND WAS WÄRE PASSIERT, WENN DU IHR VERTRAUT HÄTTEST?

Dein Soulspace

Wo hast du zuletzt deine Intuition ignoriert – und es später bereut?

Und was wäre passiert, wenn du ihr vertraut hättest?

03

Nein-Sagen als Selbstführung

Ein Nein fühlt sich manchmal wie ein Risiko an.

Was, wenn ich jemanden enttäusche?
Wenn ich nicht mehr „funktioniere“? Wenn ich als unkooperativ, unbequem oder zu sensibel wahrgenommen werde?

Vor allem als Frau in einer Führungsrolle bist du geprägt von Bildern, in denen Zuverlässigkeit oft mit Selbstverleugnung verwechselt wird.
Du willst für alle da sein. Du willst stark wirken. Du willst, dass alles läuft.

Und du bezahlst dafür mit deiner Energie, deiner inneren Ruhe – und manchmal sogar mit deiner Gesundheit.

Doch ein Nein ist kein Egoismus.
Ein Nein ist eine Rückverbindung.
Ein Nein ist ein Zeichen von Selbstführung – nicht gegen andere, sondern für dich.

- Es ist ein Ja zu deiner Integrität.
- Ein Ja zu deiner Lebensenergie.
- Ein Ja zu deinem inneren Halt.

Denn jedes Mal, wenn du dich übergehst, um Harmonie zu wahren, gerätst du aus deiner eigenen Mitte. Und genau dort beginnt das innere Leck, durch das deine Kraft versiegt.

Führung bedeutet nicht, alles zu tragen.
Führung bedeutet, zu erkennen, was deins ist – und was nicht.
Es braucht Mut, liebevoll und klar eine Grenze zu ziehen. Aber es ist genau dieser Mut, der dich als Führungspersönlichkeit spürbar macht. Nicht als harte Schale – sondern als klare Seele.

Ein echtes Nein öffnet Türen:

- zur Präsenz
- zur Selbstachtung
- zu Beziehungen, die auf Echtheit beruhen statt auf Funktionieren

DEINE *Reflexionsfragen*

WANN HAST DU ZULETZT GEGEN DICH SELBST GEHANDELT, UM ES ANDEREN LEICHTER ZU MACHEN?

WAS WÜRDEST DU DIR RÜCKBLICKEND GERN SAGEN – IN GENAU DIESEM MOMENT?

Dein Soulspace

Wann hast du zuletzt gegen dich selbst gehandelt, um es anderen leichter zu machen?

Was würdest du dir rückblickend gern sagen – in genau diesem Moment?

04 Selbstführung braucht Rituale

Führung geschieht im Außen – aber sie beginnt im Innen.

Bevor du andere leitest, entscheidest, präsent bist oder Verantwortung übernimmst, braucht es eine Rückverbindung zu dir selbst.
Und das geschieht nicht durch mehr Denken, sondern durch kleine Rituale, die dich erinnern, wer du bist – jenseits der Rolle.

Doch im Alltag erscheint das oft unmöglich:

Zu viele Termine, zu viel Verantwortung, zu wenig Zeit.

Und genau deshalb braucht es sie: diese Anker, die dich zurückholen.
In den Körper. In den Moment. In dein Herz.

Rituale sind keine Kür – sie sind deine Grundlage.

- Ein kurzer Atemzug vor dem nächsten Meeting
- Eine Hand auf dem Herz, bevor du eine Entscheidung triffst
- Ein bewusstes Nein, das du laut aussprichst – nur für dich
- Ein Satz am Morgen, der dich trägt, wie z. B.: „Ich darf führen, wie ich bin."

Diese kleinen Rituale sind nicht bedeutungslos – sie sind magisch, weil sie dich nicht verbessern wollen.

Sondern weil sie dich nach Hause bringen.

- Soulful Leadership beginnt da, wo du nicht nur reagierst – sondern bewusst in dir ruhst.
- Jedes bewusste Ritual ist ein Akt der Selbstführung. Es sagt: Ich bin da. Für mich. Und für andere – aus einer echten Präsenz heraus.

Du brauchst kein aufwändiges Morgenritual oder 20 Minuten Meditation (außer du willst das).

Oft reicht eine Minute. Eine bewusste Handlung. Ein inneres Ja.
Und aus dieser Haltung heraus kann Führung wieder fließen – anstatt dich zu erschöpfen.

DEINE *Reflexionsfragen*

WO HETZT DU VON TO-DO ZU TO-DO – UND VERGISST DICH DABEI SELBST?

UND WELCHES KLEINE, EHRLICHE RITUAL KÖNNTEST DU DIR SCHENKEN, UM DICH TÄGLICH AN DICH ZU ERINNERN?

Dein Soulspace

Wo hetzt du von To-do zu To-do – und vergisst dich dabei selbst?

Und welches kleine, ehrliche Ritual könntest du dir schenken, um dich täglich an dich zu erinnern?

05 Du darfst führen, wie Du bist

Vielleicht hast du gelernt, wie man sich in Meetings verhalten sollte.

Wie man kommuniziert, um ernst genommen zu werden.
Wie man auftritt, um Wirkung zu erzielen.

Und vielleicht hast du dich dabei irgendwann selbst verloren.

Denn ganz ehrlich:
Wo in deinem Führungsalltag darfst du wirklich du selbst sein?
Mit deiner Empathie, deiner Tiefe, deinem inneren Wissen, deinem Zweifeln – und deinem Mut?

- Soulful Female Leadership bedeutet nicht, perfekt zu funktionieren – sondern ganz zu erscheinen.
- Mit allem, was dich ausmacht. Nicht trotz deiner Weiblichkeit. Sondern wegen ihr.

Du bist nicht zu weich.
Nicht zu emotional.
Nicht zu intuitiv.

Du bist nicht „zu viel“ – du bist genau richtig, wenn du lernst, dich selbst zu halten.

Führen wie du bist heißt:

- klare Entscheidungen treffen – aus der Verbindung mit deinem Inneren
- Grenzen setzen – ohne dich hart zu machen
- authentisch sprechen – ohne dich kleinzureden
- Raum halten – für andere, weil du ihn dir selbst gibst

Viele Frauen in Führung glauben, sie müssten etwas darstellen.
Dabei liegt ihre wahre Kraft darin, sie selbst zu sein – inmitten von Verantwortung.

Es braucht Mut, anders zu führen.
Aber du bist nicht allein.
Du bist Teil einer neuen Generation von Frauen, die den Mut haben, Führung zu verändern.
Von innen. Für sich. Für andere.

DEINE *Reflexionsfragen*

WELCHE VERSION VON DIR HÄLTST DU ZURÜCK, WEIL DU GLAUBST, SIE SEI „NICHT PROFESSIONELL GENUG“?

UND WAS WÜRDE SICH VERÄNDERN, WENN GENAU DIESE SEITE DEIN GRÖSSTES GESCHENK IST?

Dein
Soulspace

Welche Version von dir hältst du zurück, weil du glaubst, sie sei „nicht professionell genug“?

Und was würde sich verändern, wenn genau diese Seite dein größtes Geschenk ist?

Soulholding –
Dein Raum für Führung mit Seele

Wenn du beim Lesen gespürt hast:
„Ich will nicht nur Impulse – ich will echte Veränderung“,
dann lade ich dich ein in meinen 6-monatigen Mentoring-Raum:

Soulholding eine Begleitung für Frauen, die führen wollen, ohne sich selbst zu verlieren.

Kein vorgefertigter Kurs.
Keine Videos.
Sondern **echte, persönliche 1:1 Begleitung** – mit Struktur, Tiefe und Raum für dich.

Du bekommst:

- 2× Mentoring-Calls pro Monat (60 Min. via Zoom oder persönlich)
- Individuelle Impulse, Reflexionen & Raum für deine Themen
- Messenger-Begleitung zwischen den Sessions
- Spiritualität, Psychologie & Führungswissen aus 25+ Jahren Erfahrung

Soulholding ist kein Coaching. **Es ist ein Raum. Für dich. Für Rückverbindung. Für bewusste Führung.**

Wenn du spürst, dass das dein nächster Schritt sein könnte:
Vereinbare hier ein kostenfreies Kennenlerngespräch
Oder schreib mir direkt: info@soulful-female-leadership.de

Dein Geschenk
Dein Mini-Mantra

„Ich darf führen, wie ich bin – mit Klarheit, mit Tiefe, mit Seele.“

Sprich es leise oder laut.
Wiederhole es im Geist, wenn du dich wieder verbiegen willst.
Atme ein mit dem Wort Klarheit, aus mit dem Wort Seele.

Lass diesen Satz kein Ziel, sondern eine Erinnerung sein.
Du musst niemand anders werden.
Du darfst dich erinnern, wer du schon bist.

Danke, dass Du Dir diesen Raum genommen hast

Dieser Guide war keine Anleitung.
Er war eine Einladung:

- zu dir selbst
- zu einem neuen Blick auf Führung
- zu einer Haltung, die dich in deine eigene Kraft bringt – ohne dich zu überfordern

Wenn du etwas mitgenommen hast, dann nimm es nicht nur in den Kopf – sondern in dein Herz.

Und wenn du spürst, dass du nicht mehr allein durch diese Themen gehen willst: **Ich bin hier.**

KONTAKT

www.soulful-female-leadership.de
info@soulful-female-leadership.de
Instagram / LinkedIn: @soulful_female_Leadership

Ich freue mich, dich kennenzulernen.
In deinem Tempo. In deinem Raum.
In deinem Soulholding

STEFFI KNOPFEL
COACH UND MENTORIN