Mindset4Win

Karriere-Booster Toolkit

Die 5 Soft Skills für echten Erfolg

MIT LARISA LEONTEVA

Wer bin ich?

Ich bin keine Bewerber-Nanny. Ich bin seit über 13 Jahren Recruiterin – mit einem feinen Gespür dafür, was Menschen wirklich erfolgreich macht.

Was viele nicht wissen:
Ich habe mir alles selbst aufgebaut – ohne Netzwerk, ohne Investoren, ohne Abkürzungen.

Mit 23 kam ich mit einem Stipendium aus Usbekistan nach Deutschland. Heute bin ich Unternehmerin, Autorin, Speakerin und Gründerin von SinnRec und Mindset4Win – für mehr Female Empowerment und echte Chancen-Gleichheit.
Mein größter Lehrmeister? Der Sport.

Disziplin, Fokus, Teamgeist – all das habe ich nicht nur im Büro, sondern auf dem Spielfeld trainiert.

Von Yoga bis Padel: Bewegung hat mir Klarheit, Kraft und Mut gegeben. Und genau das gebe ich heute weiter.

Heute weiß ich:
Wer sich im Spiel weiterentwickelt, wächst auch im Job.

Dieses Toolkit ist deine Einladung, es selbst zu erleben.

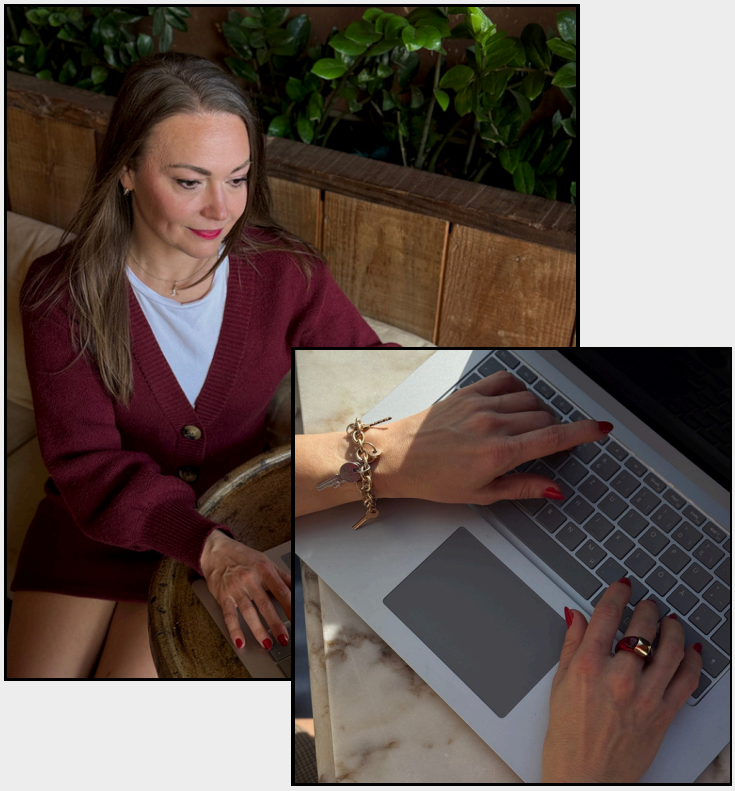
x Larisa Leonteva

Warum dieses Toolkit?

Unsere Welt verändert sich rasant. Neue Technologien, digitale Tools und KI-Lösungen krempeln ganze Berufsbilder um – und das oft schneller, als wir reagieren können. Viele fragen sich heute:

Wird mein Job in ein paar Jahren überhaupt noch gebraucht?
Ehrliche Antwort: Vielleicht nicht.

Aber du kannst dich vorbereiten – indem du die eine Konstante trainierst, die jeder Wandel braucht: deine Soft Skills.



Dieses Toolkit zeigt dir, wie du die 5 entscheidenden Fähigkeiten entwickelst, die in Zukunft über deinen Erfolg entscheiden. Und das Beste: Du brauchst dafür keine App, kein Zertifikat, kein Coaching-Abo – sondern nur deinen Körper, ein Spielfeld und Lust auf Entwicklung.

x Mindset4Win

Die 5 Schlüssel-Skills für deinen Karriere-Erfolg

01

FOKUS

In einer Welt voller Push-Notifications gewinnt, wer bewusst entscheidet, wo seine Aufmerksamkeit hingeht.

02

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Veränderung ist kein Ausnahmezustand mehr – sie ist die Norm. Wer sich nicht anpasst, bleibt stehen.

03

TEAMFÄHIGKEIT

Innovation entsteht im Austausch. Erfolg im Team.

04

STRESSRESISTENZ

Druck ist überall. Die Frage ist: Wie bleibst du cool?

05

SELBSTFÜHRUNG

Ziele brauchen einen inneren Kompass. Nicht mehr warten – machen.

> Vor ein paar Monaten saß ich in einem entscheidenden Verhandlungsgespräch. Es ging um viel – Budget, Teamverantwortung, strategische Weichenstellung. Während mein Gegenüber nervös mit dem Stift spielte und alle drei Minuten aufs Handy schielte, blieb ich ruhig. Ich hörte aktiv zu, stellte gezielte Fragen, brachte meine Punkte klar auf den Tisch. Am Ende sagte mein Gesprächspartner:
> „Man merkt, dass Sie voll da sind. Das gibt Sicherheit."
>
> Ergebnis? Deal gewonnen. Nicht wegen Zahlen oder Fakten. Sondern wegen Präsenz.

Fokus

🧠 **Warum das zählt:**
Unsere Welt ist laut. Push-Notifications, E-Mails, Deadlines – ständig zieht etwas an unserer Aufmerksamkeit.

Aber: **Wer lernt, sich bewusst zu fokussieren, sticht heraus.** Denn echte Konzentration ist selten – und darum so wertvoll.

🎾 **Trainierbar durch:**
Padel, Yoga, Joggen, Krafttraining – überall dort, wo du im Moment bleiben musst, um gut zu performen.

💼 **Übertrag auf den Job:**
Weniger Multitasking, mehr Wirkung. In Präsentationen, in Meetings, in kreativen Phasen – dein klarer Kopf entscheidet.

🛠️ **Mini-Challenge:**

- Starte deinen Tag mit 10 Minuten Atemfokus (z. B. 4-7-8-Methode).
- Beim nächsten Padel-Match: Schenk jedem Ball deine volle Aufmerksamkeit – ohne Gedanken an To-Do-Listen.

🔍 **Reflexionsfrage:**
Wann warst du das letzte Mal wirklich präsent – bei einer Aufgabe, in einem Gespräch, bei dir selbst?

> Ein Projekt, das seit Wochen lief, sollte plötzlich in eine völlig neue Richtung gehen. Neue Ansprechpartner, neuer Scope, neue Erwartungen – und das drei Tage vor dem Launch. Während das Team nervös wurde, wechselte ich in den Spielmodus: Akzeptieren, neu denken, handeln. Kein Drama, kein Widerstand – einfach anpassen und loslegen.
>
> Genau diese Fähigkeit habe ich mir im Sport antrainiert – beim Padel, wenn plötzlich ein ungewohnter Partner mit am Platz steht oder die Taktik spontan geändert werden muss.

Anpassungsfähigkeit

🧬 **Warum das zählt:**
Unsere Jobs ändern sich laufend – Tools, Strukturen, Teams, Kunden. Wer sich daran festklammert, wie es mal war, verliert Zeit, Energie und oft auch Chancen.

🎯 **Trainierbar durch:**
Padel (immer wieder neue Situationen!), HIIT, Tanzen, Teamsport – überall dort, wo du flexibel reagieren musst.

💼 **Übertrag auf den Job:**
Wer gelernt hat, sich schnell umzustellen, bleibt handlungsfähig – egal, wie oft sich die Spielregeln ändern.

🛠️ **Mini-Challenge:**

- Spiele bewusst mal mit jemandem, den du noch nicht kennst.
- Probier eine neue Bewegungsform aus – weg von der Routine, rein ins Ungewohnte.

🔍 **Reflexionsfrage:**
Wie reagierst du auf plötzliche Planänderungen im Job – mit Widerstand oder mit Bewegung?

> Beim Padel spielt man im Doppel. Ich erinnere mich an ein Match, bei dem mein Partner völlig anders spielte als ich – aggressiv, direkt, sehr auf Sieg fokussiert. Ich musste lernen, mich in wenigen Minuten auf ihn einzustellen, nonverbal abzustimmen, Fehler zu verzeihen und dennoch meinen Stil einzubringen.
>
> Am Ende haben wir das Spiel knapp gewonnen – nicht wegen Technik, sondern weil wir miteinander gespielt haben, nicht gegeneinander. Genau das gleiche Prinzip gilt im Job: Kommunikation ist keine Einbahnstraße. Es ist ein ständiges Abstimmen, Zuhören, Reagieren.

Teamfähigkeit

💬 **Warum das zählt:**
Kein Job funktioniert ohne Zusammenarbeit. Projekte, Prozesse, Innovation – alles entsteht durch Austausch. Und genau hier trennt sich oft die Spreu vom Weizen.

🎯 **Trainierbar durch:**
Padel (Doppel!), Zumba, Mannschaftssport, Partner-Yoga – überall, wo du auf andere angewiesen bist.

💼 **Übertrag auf den Job:**
Gute Kommunikation verbessert alles – Projekte laufen klarer, Konflikte werden lösbarer, Teams produktiver.

🛠️ **Mini-Challenge:**

- Beobachte dich beim nächsten Spiel: Wie sprichst du mit deinem Partner?
- Gib bewusst Feedback – nicht nur, wenn etwas schiefläuft.

🔍 **Reflexionsfrage:**
Wie gut hörst du in deinem Team wirklich zu – mit der Absicht zu verstehen, nicht nur zu antworten?

> Ich erinnere mich an ein Turnier, bei dem ich unter Zeitdruck auf den Platz kam, mit zu wenig Schlaf, zu viel im Kopf. Der erste Satz war chaotisch – ich war unkonzentriert, genervt, frustriert.
>
> Dann kam der Moment: Ich atmete tief durch, schüttelte alles ab, fixierte den nächsten Punkt. Und Punkt für Punkt kam ich zurück ins Spiel.
>
> Diese Fähigkeit, trotz innerem Sturm ruhig zu bleiben, ist pure Superpower – besonders im Business, wenn alles auf einmal kommt.

Stressresistenz

🔥 **Warum das zählt:**
Druck wird bleiben. Ob von außen oder selbst gemacht. Doch: Wer unter Stress strategisch statt panisch handelt, bleibt leistungsfähig und überzeugend.

🎯 **Trainierbar durch:**
Padel (schnelles Spiel, hohe Konzentration), Yoga (Ruhe), Ausdauertraining, Boxen (Druckregulation)

💼 **Übertrag auf den Job:**
Ob Krisenmeeting oder Deadlines – deine Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren, entscheidet oft über deine Wirkung und deine Ergebnisse.

🛠️ **Mini-Challenge:**

- Achte im nächsten stressigen Moment bewusst auf deine Atmung.
- Nutze Sport nicht nur als Workout, sondern als Stressventil.

🔍 **Reflexionsfrage:**
Wie bleibst du in beruflichen Drucksituationen handlungsfähig – statt dich überrollen zu lassen?

Es gab eine Phase, in der ich keinen Elan mehr hatte. Kein Drive, kein Fokus. Mein Kalender war voll, aber ich war innerlich leer.

Was geholfen hat? Nicht „Warten auf Motivation“, sondern Bewegung. Ich bin morgens laufen gegangen – auch bei Regen, auch müde. Ich habe Padel gespielt, obwohl ich dachte, ich hätte keine Energie.

Und jedes Mal kam etwas zurück: Klarheit, Antrieb, Richtung. Disziplin bringt Momentum – **im Sport und im Business.**

Selbstführung

🎯 **Warum das zählt:**
Ziele erreichen sich nicht von allein. Erfolgreiche Menschen haben nicht ständig mehr Motivation – sie haben Strukturen, Routinen und Commitment. Und sie führen sich selbst, auch wenn’s hart wird.

⚡ **Trainierbar durch:**
Padel, Joggen, Gym, Schwimmen – alle Sportarten, bei denen du dranbleiben musst, ohne sofortige Belohnung.

💼 **Übertrag auf den Job:**
Wer sich selbst führt, ist klarer, produktiver und unabhängiger. Du wartest nicht, dass jemand dich pusht – du gehst selbst los.

🛠️ **Mini-Challenge:**

- Setze dir für diese Woche ein konkretes Mini-Ziel (z. B. 3x Sport, 2x Deep-Work-Sessions im Job)
- Feier bewusst kleine Erfolge – nicht nur Endergebnisse.

🔍 **Reflexionsfrage:**
Wie konsequent verfolgst du deine beruflichen Ziele – auch, wenn gerade niemand hinschaut?

Fazit: Bewegung als Karriere-Booster

Die Arbeitswelt verändert sich radikal – digitale Tools, neue Technologien, AI. Vieles wird ersetzt. Aber eines bleibt unersetzlich: deine Persönlichkeit, deine Haltung, deine Soft Skills.

Dieses Toolkit zeigt dir:
Erfolg entsteht nicht nur am Schreibtisch – sondern auch in der Bewegung.
Fokus, Anpassungsfähigkeit, Teamgeist, Stressresistenz und Selbstführung sind keine Buzzwords – es sind die Fähigkeiten, die dich zukunftsfähig machen.

Und das Beste?
Du kannst sie **trainieren** – durch Sport, durch Padel, durch bewusste Routinen.
Du brauchst kein Coaching-Abo, kein Zertifikat. Nur dich, deinen Körper – und den Mut, dich weiterzuentwickeln.

Also: Court frei für deinen nächsten Karriereschritt.
Let's grow – beruflich, persönlich, körperlich.

Dein nächster Schritt:

Hol dir die volle Experience live beim **Padel & Growth Retreat in Portugal.**

Sechs Tage voller Spiel, Austausch, Inspiration – für echte Entwicklung.

Informiere dich über aktuelle Termine und Verfügbarkeiten auf der **Mindset4Win-Seite.**

team@mindset4win

www.mindset4win.com

thank you!

notizen