

lifestyle

TRAVEL • LIFESTYLE • PEOPLE

collection

**JOB WITH
FUTURE**
START YOUR CAREER
FROM ANYWHERE

**BALI
DREAMS**
WHERE NATURE AND
CULTURE COLLIDE

**TELL US
YOUR STORY**
FEMALE POWER
IN FOCUS



LYDIA WEISS

EDITOR:
ANNA WIDDEL

Lydia, als Business Mentorin unterstützt du Unternehmerinnen und weibliche Führungskräfte im Einklang mit sich selbst, wirksam und kraftvoll zu sein. Wie gehst du konkret vor, um diese Frauen zu ermutigen, ihre Stärken zu erkennen und in herausfordernden Momenten zu nutzen?

Frauen in Führungspositionen verlieren manchmal ihre Kraft durch Überlastung, unrealistische Ansprüche und den Druck, den Job als Frau perfekt zu erledigen. Angestellte Führungskräfte vernachlässigen ihre Bedürfnisse, um die Beziehung zum Chef und ihren Platz im Unternehmen nicht zu gefährden. Unternehmerinnen, die ihre Mission vorantreiben, gönnen sich kaum Pausen und erleben einen Erschöpfungszustand.

Das Fehlen klarer Grenzen und Selbstfürsorge führt zu geringer Energie. In solchen Momenten ist es wichtig, den Fokus auf die ursprünglichen Beweggründe für die Führungsrolle zu legen, die Freude im Sein zu finden und die aktuellen Bedürfnisse zu erkennen.

Oft stehen Frauen Hindernisse im Weg, derer sie sich nicht bewusst sind. Mein Ansatz ist, Leaderinnen darauf aufmerksam zu machen und auszusprechen, was sie möglicherweise nicht sehen können.

Lydia, as a business mentor, you support female entrepreneurs and female managers in being in tune with themselves, effective and powerful. How do you specifically go about encouraging these women to recognize their strengths and use them in challenging moments?

Women in leadership positions sometimes lose their strength due to overwork, unrealistic demands and the pressure to do the job perfectly as a woman. Employed executives neglect their needs in order not to jeopardize their relationship with their boss and their place in the company. Female entrepreneurs who drive their mission forward hardly allow themselves any breaks and experience a state of exhaustion.

The lack of clear boundaries and self-care leads to low energy. In such moments, it is important to focus on the original motivations for the leadership role, find the joy in being and recognize current needs.

Women often face obstacles that they are not aware of. My approach is to make female leaders aware of and speak out about what they may not be able to see.

Kannst du Beispiele aus deiner Erfahrung teilen, wie du durch Mentoring dazu beiträgst, dass Frauen sowohl beruflich als auch persönlich erfolgreich sind?

Sehr gerne, 1. Beispiel:

Eine erfahrene weibliche Führungskraft in einer männergeprägten Branche fühlt den Druck, sich behaupten zu müssen. Das ständige Vergleichen mit männlichen Kollegen führt zu einem inneren Konflikt, bei dem sie ihre Authentizität verliert. Ihr Versuch, in der Sprache der Männer zu sprechen, wird als zu hart kritisiert. Der innere Zwiespalt zwischen Anpassung und dem Wunsch, ernst genommen zu werden, beeinträchtigt ihre Selbstwahrnehmung und Führungskompetenz. Innere und äußere Klarheit sind entscheidend, um als authentische Führungskraft wirken zu können. Erst wenn sie sich selbst erlaubt, die Dualität aufzulösen und einen Weg der inneren Einheit zu finden, kann sie als Führungskraft in ihrer vollen Stärke und Strahlkraft wirken.

2. Beispiel:

Eine engagierte Unternehmerin, stolz auf ihre Erfolge, spürt, dass ihre Energie schwindet. Zweifel an der Bedeutung ihres Vorhabens und körperliche Beschwerden lassen sie nach innen reflektieren. Trotz äußerlichem Erfolg kämpft sie mit Leere und Einsamkeit. In meiner Arbeit mit Unternehmerinnen steht die Auseinandersetzung mit dem Innenleben im Fokus. Die Frage nach der Kraftquelle, dem Loslassen und inneren Persönlichkeitsanteilen, die dem entgegenstehen, sind zentral. Die Weisheit "Wie innen, so außen" leitet die innere Spurensuche, um die Frau als kraftvolle "Königin" in ihrem "Königreich" wiedererstehen zu lassen.

Als Unternehmerin arbeitest du nun seit 10 Jahren, und es ist beeindruckend, dass du kurz nach der Gründung deines Unternehmens Mutter geworden bist. Wie hast du es geschafft, in dieser Zeit durchzuhalten? Welche Strategien hast du entwickelt, um die Herausforderungen des Unternehmertums mit den Verpflichtungen als Mutter zu vereinen?

Drei Jahre nach meinem Start in die Selbständigkeit wurde meine Tochter geboren. Die Freude darüber, Mutter zu werden, war riesig. Die Realität, beide "Babys" – meine Tochter und mein Business – zu betreuen, wurde jedoch herausfordernd. Durch durchwachte Nächte und Energiemangel musste ich täglich neu entscheiden, wo meine begrenzte Energie am effektivsten eingesetzt werden konnte.

Es war nicht immer einfach, ich musste über meine Grenzen hinausgehen, und ich vernachlässigte dabei oft meine Selbstfürsorge. Diese Herausforderung des Abwägens zwischen Mutterrolle und Selbständigkeit begleitet mich auch heute noch. Trotzdem war es mir wichtig, meine Tochter nicht den ganzen Tag fremdbetreuen zu lassen. Die Balance erforderte Flexibilität, die ich dank eines unterstützenden Umfelds – mein Mann, meine Familie und andere Mütter im Netzwerk – bewahren konnte.

Can you share examples from your experience of how you use mentoring to help women succeed both professionally and personally?

Sure, 1st example:

An experienced female manager in a male-dominated industry feels the pressure of having to assert herself. The constant comparison with male colleagues leads to an inner conflict in which she loses her authenticity. Her attempt to speak in the language of men is criticized as being too harsh.

The inner conflict between conforming and the desire to be taken seriously affects her self-perception and leadership skills. Inner and outer clarity are crucial in order to be able to act as an authentic leader. Only when she allows herself to dissolve the duality and find a path of inner unity can she act as a leader in her full strength and radiance.

2nd example:

A committed entrepreneur, proud of her successes, feels that her energy is waning. Doubts about the importance of her project and physical complaints cause her to reflect inwardly. Despite outward success, she struggles with emptiness and loneliness. In my work with female entrepreneurs, the focus is on dealing with the inner life. The question of the source of strength, letting go and inner personality traits that stand in the way are central. The wisdom "as within, so on the outside" guides the inner search for clues to allow the woman to re-emerge as a powerful "queen" in her "kingdom".

You've been working as an entrepreneur for 10 years now, and it's impressive that you became a mother shortly after founding your company. How did you manage to persevere during this time? What strategies have you developed to combine the challenges of entrepreneurship with the responsibilities of motherhood?

Three years after I started my own business, my daughter was born. The joy of becoming a mother was huge. However, the reality of looking after both "babies" - my daughter and my business - became challenging. With late nights and a lack of energy, I had to decide on a daily basis where my limited energy could be used most effectively.

It wasn't always easy, I had to push myself beyond my limits and I often neglected my self-care in the process. This challenge of balancing motherhood and independence is still with me today. Nevertheless, it was important to me not to have my daughter looked after by someone else all day. The balance required flexibility, which I was able to maintain thanks to a supportive environment - my husband, my family and other mothers in my network.

Die Überwindung, aktiv nach Unterstützung zu fragen, war anfangs groß. Ich musste meinen inneren Konflikt zwischen Selbstständigkeit und Hilfebedürftigkeit überwinden. Die echte Auseinandersetzung mit meiner Innenwelt, meiner Vision und das Loslassen anerzogener Überzeugungen ermöglichten mir schließlich, um Hilfe zu bitten und Unterstützung anzunehmen. Es ist beruhigend zu wissen, dass mein Umfeld meine Passion unterstützt, und ich beide Lebensbereiche "achtsam und bewusst" vereinen konnte.

Welche Methoden würdest du Frauen empfehlen, die Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Zweifel und hinderlichen Überzeugungen zu erkennen, und wie können sie diese in positive Energie umwandeln, um den Mut zu finden, ihren eigenen Weg zu gehen?

Ein entscheidender Schlüssel ist, wie bereits erwähnt, die bewusste Auseinandersetzung mit der inneren Welt, insbesondere mit den unterschiedlichen Stimmen, die in uns sprechen.

Diese inneren Stimmen erscheinen uns oft als Hindernisse auf dem Weg zu unseren eigentlichen Zielen. Zum Beispiel die leise Stimme, die sagt: „Hey, ich bin gerade so müde, ich mag das so nicht mehr machen“ und prompt meldet sich daraufhin eine andere Stimme zu Wort und spricht herrisch: „Stell dich nicht so an, das gehört zum Business dazu, da musst du durch“.

Oft sind es eben mehrere Stimmen, die wir wegdrücken möchten, weil sie uns vermeintlich im Weg stehen. Mit zunehmendem Alter drängen sie noch stärker an die Oberfläche und wollen gehört und betrachtet werden. Denn sie haben etwas „Gutes und Wertvolles“ zu sagen. Hier liegt der wertvolle und verborgene Schatz.

Der wichtigste Tipp:

Achte auf deine inneren Stimmen, ohne sie zu verurteilen; betrachte sie als Beobachter. Spüre ihre Manifestation im Körper und versuche ihre positive Absicht zu verstehen. Schreibe deine Gedanken in ein "Teile/Persönlichkeitsteilebuch".

Bewege dich in der Natur, um deine Gefühlswelt zu aktivieren und neue Ideen zu generieren. Die Verbindung zur Natur gibt Sicherheit, die Bewegung stimuliert das Gehirn. Meditiere, singe, male – tu etwas, das dir guttut und dich ausdrückt. Kreative Elemente öffnen Türen zu deiner authentischen Essenz.

Nutze persönliches 1:1 Coaching für die Auseinandersetzung mit Persönlichkeitsanteilen und Führungsherausforderungen. Selbstreflexion ist stark, Coaching führt sicher durch den Prozess zu einem neuen Level.

Schließe dich einem Netzwerk von Leaderinnen an, die ihre Innenwelt erforschen und die Welt positiv beeinflussen wollen. Der Austausch von Erfahrungen zeigt, dass du nicht allein bist, und die Gemeinschaft motiviert dazu, entschlossen den eigenen Weg zu gehen.

At the beginning, I was overwhelmed by actively asking for support. I had to overcome my inner conflict between being independent and needing help. The real confrontation with my inner world, my vision and letting go of inherited beliefs finally enabled me to ask for help and accept support. It is reassuring to know that those around me support my passion and that I have been able to combine both areas of my life "mindfully and consciously."

What methods would you recommend to women who have difficulty recognizing their own doubts and obstructive beliefs, and how can they transform them into positive energy to find the courage to go their own way?

A crucial key, as already mentioned, is to consciously engage with the inner world, especially with the different voices that speak within us.

These inner voices often appear to us as obstacles on the way to our actual goals. For example, the quiet voice that says: "Hey, I'm so tired right now, I don't want to do this anymore" and then another voice promptly speaks up and says imperiously: "Don't act like that, it's part of the business, you have to get through it".

There are often several voices that we want to push away because they are supposedly in our way. As we get older, they rise to the surface even more and want to be heard and considered. Because they have something "good and valuable" to say. This is where the valuable and hidden treasure lies.

The most important tip:

Pay attention to your inner voices without judging them; consider them as observers. Feel their manifestation in your body and try to understand their positive intention. Write your thoughts in a "parts/personality parts book".

Move around in nature to activate your emotional world and generate new ideas. The connection to nature provides security, movement stimulates the brain. Meditate, sing, paint - do something that makes you feel good and expresses you. Creative elements open doors to your authentic essence.

Use personal 1:1 coaching to deal with personality traits and leadership challenges. Self-reflection is powerful, coaching guides you safely through the process to a new level.

Join a network of female leaders who want to explore their inner world and make a positive impact on the world. The exchange of experiences shows that you are not alone, and the community motivates you to resolutely follow your own path.



In deiner Reise als Unternehmerin und Mentorin betonst du, dass nicht alles "Mindset" ist. Kannst du uns Beispiele geben, wie du gelernt hast, zwischen realistischer Sachlichkeit und notwendiger positiver Energieabwägung zu navigieren?

Mit der Aussage „Nicht alles ist Mindset“ möchte ich Folgendes sagen: Oftmals wird uns signalisiert, dass unser Erfolg und Glück allein von unseren Gedanken abhängen. Das ist im Grundsatz sicherlich richtig, denn unsere Gedanken prägen maßgeblich unsere Gefühle und unser Handeln, und damit unser Ergebnis im Leben.

Gleichzeitig sehe ich eine große Gefahr darin, wenn wir behaupten, dass alles ausschließlich Mindset ist. Es würde implizieren, dass wir jedem, der von Burnout und Erschöpfungszuständen betroffen ist, einfach sagen könnten: „Hey... denke positiv, dann wird das schon“. Doch so einfach ist das aus meiner Erfahrung nicht.

Ignorieren wir innere Stimmen, die Erschöpfung signalisieren, und setzen stattdessen auf positive Affirmationen, geraten wir geradezu in die Falle der Erschöpfung. Denn Fakt ist, dass ja gerade etwas in uns erschöpft ist und einen „wohlwollenden Blick“ benötigt, um wieder kraftvoll zu werden. Ein bewusstes Handeln aus dem inneren Selbst und ein Gewahrsein sind besonders als Leaderin entscheidend, um nicht auszubrennen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Persönlichkeitsanteile in uns existieren, die nach Erfolg und Anerkennung streben. Diese "Manageranteile" sind legitim, aber wenn wir Anteile in uns wahrnehmen, die müde oder einsam sind, sollten wir ihnen Aufmerksamkeit schenken und herausfinden, was sie benötigen.

Die Auseinandersetzung mit positiven Affirmationen, Zielen und Visionen ist entscheidend für die Persönlichkeitsentwicklung, jedoch dürfen diese Werkzeuge nicht in Richtung Selbstoptimierung führen, sondern sollten Selbstentwicklung, Selbstwirksamkeit und Selbstführung fördern. Als Frau in Führung sollten wir uns auf Selbstentwicklung und Selbstermächtigung konzentrieren, um authentisch und selbstbestimmt zu handeln.

Wie integrierst du Achtsamkeit und Selbstreflexion in deine tägliche Routine, um mit den Herausforderungen des Unternehmertums und der Selbstverwirklichung umzugehen?

Ich habe mir angewöhnt, morgens mit einer Meditation oder Stille den Tag zu beginnen. Dazu stehe ich um 05:40 Uhr auf. Natürlich gelingt mir das nicht jeden Tag und das ist auch nicht mein Anspruch. Denn das würde mir zusätzlichen Druck und Stress machen, was mich eher schwächt als stärkt. Aber oft genug gelingt es mir und das macht den Start in den Tag für mich deutlich bewusster und leichter.

Zusätzlich setze ich mir Wochenziele. Diese Ziele werden aufgeteilt in MUSS-Ziele und KANN-Ziele. So kann ich flexibel meine Woche planen und gegebenenfalls auch mal Ziele verschieben.

In your journey as an entrepreneur and mentor, you emphasize that not everything is "mindset". Can you give us examples of how you have learned to navigate between realistic objectivity and the necessary positive energy balance?

With the statement "Not everything is mindset", I would like to say the following: we are often told that our success and happiness depend solely on our thoughts. This is certainly true in principle, because our thoughts significantly shape our feelings and our actions, and therefore our results in life.

At the same time, I see a great danger in claiming that everything is exclusively mindset. It would imply that we could simply say to everyone who is affected by burnout and exhaustion: "Hey... think positively and you'll be fine". But in my experience, it's not that simple.

If we ignore inner voices that signal exhaustion and instead rely on positive affirmations, we fall into the trap of exhaustion. Because the fact is that something within us is exhausted and needs a "benevolent look" in order to become powerful again. Conscious action from the inner self and awareness are crucial, especially as a leader, in order not to burn out.

It is important to recognize that there are personality traits within us that strive for success and recognition. These "manager parts" are legitimate, but if we notice parts of ourselves that are tired or lonely, we should pay attention to them and find out what they need.

Engaging with positive affirmations, goals and visions is crucial for personal development, however, these tools should not lead towards self-optimization, but should promote self-development, self-efficacy and self-leadership. As women in leadership, we should focus on self-development and self-empowerment in order to act authentically and self-determined.

How do you integrate mindfulness and self-reflection into your daily routine to deal with the challenges of entrepreneurship and self-actualization?

I have gotten into the habit of starting the day with meditation or silence in the morning. I get up at 05:40 to do this. Of course, I don't manage to do this every day and I don't want to. Because that would put me under additional pressure and stress, which would weaken rather than strengthen me. But I manage it often enough and that makes the start of the day much more conscious and easier for me.

I also set myself weekly goals. These goals are divided into MUST goals and CAN goals. This allows me to plan my week flexibly and postpone goals if necessary.

Ich mache mir immer wieder bewusst: Als Frau bin ich biologisch gesehen ein zyklisches Wesen. Es gibt Zeiten, da habe ich sehr viel Energie und rocke in kürzester Zeit eine Menge an Aufgaben und bin voller Inspiration. Dann wiederum gibt es Phasen, in denen ich mehr Raum und Zeit für mich und meine Bedürfnisse brauche. Ich nehme das an und achte auf mich.

Und zuletzt ganz wichtig: Das Durchhalten von Projekten, Zielen usw. ist wichtig, um erfolgreich zu sein. Es gibt allerdings Situationen, in denen es ehrlich zu hinterfragen gilt: „Schütze ich hier mein Ego, das weiter durchhalten möchte, oder entspricht es wirklich meiner wahren Vision?“

Welche Zukunftsvision hast du für dich selbst als Business Mentorin und Inspirationsgeberin? Was möchtest du noch erreichen und welchen Einfluss möchtest du auf die Welt haben?

In meiner Zukunftsvision sind die Menschen bewusster und können sich selbst kraftvoll führen. Für mich ist die Zukunft definitiv weiblicher und stärker geprägt von Gewahrsein. Es gilt, nicht weiter alten Systemen hinterherzulaufen. Es gilt, für uns einen bewussteren Weg in der (Arbeits)Welt zu finden. Einen Weg, den vor allem wir Frauen und Leaderinnen aktiv mitgestalten müssen. Das fordert jedoch von uns Frauen, dass wir eine „innere Stabilität“ haben und „Weiblichkeit“ als einen wahren Schatz betrachten und uns nicht als das „schwache oder zu emotionale“ Geschlecht sehen. Wenn wir lernen, durch aktive Selbstführung mit Emotionen und Zweifeln bewusst umzugehen, stereotype Ansichten zu hinterfragen und mehr in den authentischen Ausdruck zu gehen, können wir unsere Schöpferkraft bewusst nutzen, um Neues mitzugestalten.

"Meine Vision ist erfüllt, wenn es mir gelingt, durch meine Arbeit möglichst viele Frauen und Leaderinnen zu unterstützen, stimmige Entscheidungen zu treffen, damit sie in der (Arbeits-)Welt bewusst, kraftvoll und wirksam ihren eigenen Weg gehen können.

I keep reminding myself that, as a woman, I am biologically a cyclical being. There are times when I have a lot of energy and manage to get a lot of tasks done in a very short amount of time and am full of inspiration. Then again, there are phases when I need more space and time for myself and my needs. I accept that and take care of myself.

And finally, very importantly, sticking to projects, goals, etc. is important in order to be successful. However, there are situations in which you have to honestly question: "Am I protecting my ego here, which wants to keep going, or is it really in line with my true vision?"

What vision for the future do you have for yourself as a business mentor and source of inspiration? What do you still want to achieve and what impact do you want to have on the world?

In my vision of the future, people are more conscious and can lead themselves powerfully. For me, the future is definitely more feminine and more characterized by awareness. We must stop chasing old systems. We need to find a more conscious path for ourselves in the (working) world. A path that we women and female leaders in particular must actively help to shape.

However, this requires us women to have an "inner stability" and to view "femininity" as a true treasure and not see ourselves as the "weak or too emotional" gender. If we learn to consciously deal with emotions and doubts through active self-management, to question stereotypical views and to express ourselves more authentically, we can consciously use our creative power to help shape new things.

My vision is fulfilled when I succeed in supporting as many women and leaders as possible through my work to make coherent decisions so that they can consciously, powerfully and effectively go their own way in the (working) world.



Ich schenke dir mein neues Workbook
"Mit innerer Klarheit zu mehr Wirkung".

Dieses inspirierende Workbook ist darauf ausgerichtet, dich auf eine Reise zu deiner inneren Klarheit mitzunehmen und dein Potenzial als kraftvolle Leaderin und Deine Wirksamkeit zu entfalten.

Hier könnt ihr das Workbook kostenlos herunterladen:

<https://www.lydiaweiss.de/workbookklarheit>

Zusätzlich biete ich den LeserInnen die Gelegenheit zu einem **kostenfreien Klarheitsgespräch** an. Einfach den Kontakt über eine kurze E-Mail aufnehmen mit dem Kennwort "LSC_Klarheit" im Betreff.

In diesem Gespräch besprechen wir deine individuelle Situation und welche Wege es gibt, um kraftvoll und wirksam zu agieren.

Vereinbare dein kostenfreies Klarheitsgespräch hier:

kontakt@lydiaweiss.de





Zum Abschluss, Lydia, da wir in der Lifestyle Collection den Fokus auf besondere Reiseziele legen, würden wir gerne deine persönlichen Empfehlungen erfahren. Welche Orte haben dich besonders fasziniert und welche möchtest du unseren Lesern als herausragende Reiseziele ans Herz legen? Was macht diese Orte für dich so einzigartig?

Bodrum hat mich zuletzt am meisten fasziniert. Mein Wunsch war es, ausschließlich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Und genau dafür erwies sich Bodrum als der perfekte Ort. Das Klima war zu meiner Überraschung selbst im August äußerst angenehm, es war nie zu heiß. Die Kulisse und Strände waren fernab von überfüllten Touristenmassen. Wir hatten immer ausreichend Platz zum Genießen. Die Qualität des Essens übertraf meine Erwartungen und besonders hervorheben möchte ich die Gastfreundschaft des Hotelpersonals. Wir waren wahrhaft willkommen. Das I-Pünktchen war, dass in der Türkei Kinder immer willkommen sind. So konnte ich vollkommen loslassen und einen der schönsten Urlaube erleben.

Finally, Lydia, as we focus on special destinations in the Lifestyle Collection, we would love to hear your personal recommendations. Which places have particularly fascinated you that you would like to recommend to our readers as outstanding travel destinations? What makes these places so unique for you?

Bodrum fascinated me the most recently. I just wanted to relax and recharge my batteries. And Bodrum turned out to be the perfect place to do just that. To my surprise, the climate was extremely pleasant even in August, it was never too hot. The setting and beaches were far from being crowded by tourists. We always had enough space to enjoy ourselves. The quality of the food exceeded my expectations and I would particularly like to emphasize the hospitality of the hotel staff. We were truly made to feel welcome. The icing on the cake was that children are always welcome in Türkiye. This allowed me to completely let go and experience one of the best vacations.

LW
LYDIA WEISS

LYDIA WEISS

Inspirationscoach und
Mentorin für Veränderung

**Balduin-Helm-Straße 3
82256 Fürstentfeldbruck**

Tel: +49 151 22885693

E-Mail: lw@lydiaweiss.de

www.lydiaweiss.de