



sabine *sjb* jung-baß

VISIONS-GUIDE FÜR FÜHRUNGSFRAUEN AB 45

Erlebe dein Leben in 5 Jahren – heute schon.

*Die To-Do-Liste ist lang.
Aber wie fühlt sich dein Leben
in 5 Jahren wirklich an?*

DEIN KI-FAHRPLAN ZU MEHR LEICHTIGKEIT,
WEIBLICHKEIT UND LEBENSFREUDE ALS FÜHRUNGSFRAU AB 45

Was dich erwartet:

- 9 kraftvolle KI-Prompts zum Selbst-Coaching
- Vom Funktionieren zum Aufblühen in 3 Phasen
- Deine ganzheitliche Lebensvision entwickeln – spürbar, sichtbar, hörbar
- Konkrete Schritte für deine zweite Lebenshälfte
- Affirmationen, Routinen, dein Vision Board – und ein Bild deiner Vision

WILLKOMMEN

Du hast den ersten Schritt bereits gemacht.

Dieser Guide ist für dich – die Führungsfrau, die jeden Tag gibt, gestaltet und führt. Die lacht, anpackt und trotzdem manchmal spürt: Da ist noch mehr. Mehr Leichtigkeit. Mehr Lebensfreude. Mehr Ich.

Mit diesen 9 KI-Prompts lädst du dich ein, innezuhalten und dir die Fragen zu stellen, die deine Lebensvision wirklich formen.

Die KI wird zu deiner persönlichen Sparringspartnerin – ohne Urteile, ohne Erwartungen, ganz für dich.

Eine kleine Warnung: Diese Fragen können tief gehen. Manche Antworten kommen leichter, als du denkst – andere brauchen vielleicht mehr Zeit oder einen Menschen zum Reden. Geh in deinem Tempo, und wenn etwas zu groß wird, ist das ein guter Moment für ein echtes Coaching-Gespräch.

So nutzt du diesen Guide

1. Öffne Claude (claude.ai) – das KI-Tool, mit dem ich arbeite.
2. Kopiere den Prompt und füge ihn in die KI ein.
3. Personalisiere den Text, damit er wirklich dein Leben beschreibt.
4. Lies die Antwort – und nimm nur, was sich stimmig anfühlt.
5. Nutze die Erkenntnisse für deine Routinen und deinen Alltag.

♦ Bevor du startest: deine Coach-Haltung für alle Prompts

Damit deine Antworten wirklich dir gehören – und nicht zu allgemein bleiben – stelle der KI einmal am Anfang deines Gesprächs diese Haltung vor. Kopiere den folgenden Text vor deinen ersten Prompt:

Du bist ein einfühlsamer, professioneller Life-Coach. Du begleitest mich durch ein tiefes, persönliches Coaching-Gespräch – Schritt für Schritt, eine Frage nach der anderen. Du wartest immer auf meine Antwort, bevor du weitermachst.

Wichtige Regeln für unser Gespräch: Wenn meine Antwort kürzer als zwei Sätze ist oder sehr allgemein bleibt – z. B. „Erfolg“, „Familie“, „Gesundheit“ – frage konkret nach, bevor du zur nächsten Frage gehst. Nutze dafür z. B.: „Was bedeutet das für dich ganz persönlich – kannst du mir ein Beispiel nennen?“ oder „Gab es einen Moment, wo du das wirklich gespürt hast? Was war da?“

Beginne, bevor wir mit den eigentlichen Fragen starten, mit dieser kurzen Kennenlern-Frage – und warte auf meine Antwort: „Bevor wir starten, möchte ich dich kurz kennenlernen – nicht auf dem Papier, sondern als Mensch. Erzähl mir in zwei, drei Sätzen: Wo stehst du gerade in deinem Leben? Was trägt dich gerade, und was trägt dich vielleicht weniger?“

Bestätige kurz, was du gehört hast – warm und ohne Bewertung. Dann beginnen wir

mit der ersten inhaltlichen Frage.

Diesen Text fügst du einmal vor deinen ersten Prompt ein. Danach kannst du die folgenden 9 Prompts einfach nacheinander anhängen – die KI bleibt in dieser Haltung.

PHASE 1 – KLARHEIT ÜBER DEIN JETZT

Bevor du deine Vision entwickelst, schaust du ehrlich hin – wo stehst du wirklich?

1 MEIN EHRLICHER BLICK AUF HEUTE

Du bist mein persönlicher Life-Coach. Ich bin Führungsfrau, gebe jeden Tag viel und merke, dass mir Leichtigkeit und Zeit für mich fehlen. Stelle mir 5 tiefe Fragen, die mir helfen, ehrlich hinzuschauen: Was raubt mir Energie? Wo lebe ich gegen meine Werte? Was trage ich mit mir, das ich loslassen darf? Stelle die Fragen nacheinander und warte auf meine Antwort, bevor du die nächste stellst.

2 MEINE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Hilf mir, meine tiefsten Kraftquellen zu erkennen. Was gibt mir wirklich Energie – nicht nur kurzfristig, sondern nachhaltig? Frage mich nach Momenten, in denen ich mich lebendig, leicht und ganz ich selbst gefühlt habe. Was war da? Wer war dabei? Was habe ich getan? Erstelle daraus ein Bild meiner persönlichen Energiequellen, auf die ich im Alltag zurückgreifen kann.

3 MEINE GLAUBENSSÄTZE AUFDECKEN

Ich möchte verstehen, welche Glaubenssätze mich davon abhalten, leichter zu leben und mutiger zu sein. Bitte stelle mir gezielte Fragen, um limitierende Überzeugungen aufzudecken, die sich z. B. um Erfolg, Verdienst, Leistung oder Weiblichkeit drehen. Hilf mir dann, jeden Glaubenssatz in einen stärkenden umzuwandeln, der zu meiner nächsten Lebensphase passt.

PHASE 2 – DEINE LEBENSVISION ENTWICKELN

Jetzt entwirfst du dein Leben aktiv – so wie du es wirklich willst.

4 MEIN PERFEKTER TAG IN 5 JAHREN

Du bist mein Manifestations-Coach. Ich habe erreicht, dass ich als Führungsfrau mit Leichtigkeit führe, Zeit für mich habe und meine Weiblichkeit lebe. Beschreibe mir einen perfekten Tag in diesem Leben – so detailreich und sinnlich wie möglich. Welche Geräusche, Gerüche, Farben umgeben mich? Wie fühlt sich mein Körper an? Wer ist bei mir? Was tue ich, das mir wirklich Freude macht?

5 MEINE WERTE UND PRIORITÄTEN

Hilf mir, eine klare Wertehierarchie für meine nächste Lebensphase zu entwickeln. Frage mich nach dem, was mir im Leben wirklich wichtig ist – in meinem Beruf, meiner Familie, meiner Gesundheit und für mich selbst. Erstelle dann eine persönliche Werteliste mit den 5 wichtigsten Werten und erkläre, wie ich sie in meinem Alltag als Führungsfrau konkret leben kann.

6 MEINE VISION FÜR BERUF UND LEBEN

Ich möchte eine kraftvolle, ganzheitliche Lebensvision formulieren. Begleite mich dabei, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Was will ich in meinem Unternehmen in den nächsten 3 Jahren erreichen? Wie will ich führen und arbeiten? Wie viel Zeit reserviere ich für mich, meine Familie und meine Gesundheit? Was will ich erleben? Fasse am Ende alles in einem kraftvollen Vision-Statement zusammen.

PHASE 3 – DEIN FAHRPLAN ZUR UMSETZUNG

Visionen bleiben Träume, bis du anfängst zu handeln. Hier kommt dein Plan.

7 MEIN 90-TAGE-AKTIONSPLAN

Erstelle mit mir einen 90-Tage-Plan, der mich meiner Lebensvision näherbringt. Teile ihn in 3 Phasen: Woche 1–4 (Fundament legen), Woche 5–8 (Aufbauen), Woche 9–12 (Festigen). Berücksichtige dabei: Was ändere ich in meiner Routine? Was gebe ich ab? Welche neuen Gewohnheiten etabliere ich? Was ist mein allererster konkreter Schritt – noch heute?

8 MEINE TÄGLICHE VISIONS-ROUTINE

Hilf mir, eine 15-Minuten-Morgenroutine zu entwickeln, die mich täglich mit meiner Vision verbindet. Sie soll Affirmationen, eine kurze Visualisierung und einen Fokus-Satz für den Tag beinhalten. Erstelle mir außerdem 10 persönliche Affirmationen, die zu meiner Lebensvision passen – kraftvoll, in der Gegenwart formuliert und spezifisch für mich als Führungsfrau.

9 MEIN DIGITALES VISION BOARD

Ich möchte ein digitales Vision Board erstellen, das mich täglich motiviert. Schlage mir inspirierende Bilder-Kategorien, Farben, Zitate und Symbole vor, die zu meiner Vision passen. Hilf mir außerdem, einen kraftvollen Leitsatz zu formulieren, den ich täglich sehe – kurz, prägnant und so stark, dass er mich sofort in meine Wunschenergie bringt.

DEINE VISIONS-PLAYLIST

Musik verändert deine Energie in Sekunden – nutze sie bewusst.

PLAYLIST 01 — Power & Aufbruch

Für Momente, wenn du durchstarten willst.

- Run the World (Girls) — Beyoncé
- Girl on Fire — Alicia Keys
- Dog Days Are Over — Florence + The Machine
- So What — P!nk
- Good as Hell — Lizzo
- You Oughta Know — Alanis Morissette
- Simply the Best — Tina Turner
- Let's Get Loud — Jennifer Lopez

PLAYLIST 02 — Träumen & Visualisieren

Für deine Morgenroutine und Meditation.

- Come Away with Me — Norah Jones
- Una Mattina — Ludovico Einaudi
- Only Time — Enya
- Ride — Lana Del Rey
- Porcelain — Moby
- Pink Moon — Nick Drake
- Holocene — Bon Iver
- Riverside — Agnes Obel

BONUS-PROMPT — DEINE PERSÖNLICHE PLAYLIST

Lass die KI deine ganz persönliche Playlist zusammenstellen. Musik ist dein schnellster Energiewechsel.

Kopiere diesen Prompt in Claude (claude.ai) und lass dir deine ganz individuelle Playlist zusammenstellen.

DEIN PROMPT

Du bist mein persönlicher Life-Coach und kennst mich gut. Ich bin eine Führungsfrau ab 45, die jeden Tag viel gibt – in meinem Unternehmen, für mein Team und meine Familie. Ich sehne mich nach mehr Leichtigkeit, Weiblichkeit und Lebensfreude. Musik ist für mich ein kraftvolles Werkzeug, um meine Energie in Sekunden zu verändern.

Bitte erstelle mir zwei persönliche Playlists:

Playlist 1 – Power & Aufbruch: Songs, die mich sofort in meine Stärke bringen, wenn ich einen schwierigen Tag habe oder mutig eine Entscheidung treffen muss.

Playlist 2 – Träumen & Loslassen: Songs, die mich in einen ruhigen, offenen Zustand bringen – für meine Morgenroutine, Visualisierungen oder einfach einen Moment nur für mich.

Wichtig: Die Songs sollen zu einer Führungsfrau ab 45 passen, die Tiefe, Emotion und Schönheit liebt. Keine oberflächliche Party-Musik. Gerne eine Mischung aus Deutsch und Englisch, klassisch und modern.

Erkläre bei jedem Song in einem Satz, warum er zu mir passt.

Tipp: Speichere deine Playlist direkt auf Spotify oder Apple Music!

BONUS-PROMPT — EIN ECHTES BILD DEINER VISION

Du hast deinen perfekten Tag in 5 Jahren schon beschrieben – sinnlich, fühlbar, sichtbar. Jetzt machst du daraus ein echtes Bild: kein Mood Board aus fremden Fotos, sondern ein Foto, das genau deine Vision zeigt.

So gehst du vor: Kopiere zuerst deine Antwort aus Prompt 4 (Mein perfekter Tag in 5 Jahren). Füge sie zusammen mit dem folgenden Prompt in Claude (claude.ai) ein und lass dir daraus eine Bildbeschreibung erstellen.

Mit dieser Bildbeschreibung wechselst du dann zu einem Bildgenerator (z. B. ChatGPT mit DALL·E oder Midjourney) und lässt dir das Bild erzeugen.

◆ DEIN PROMPT

Hier ist die Beschreibung meines perfekten Tages in 5 Jahren: [füge hier deine Antwort aus Prompt 4 ein].

Erstelle mir daraus eine detaillierte Bildbeschreibung für einen KI-Bildgenerator, die eine realistische, fotografische Szene beschreibt – kein gemaltes Bild, keine Illustration, sondern wie ein echtes Foto. Beschreibe konkret: die Umgebung und das Licht, was ich trage, meine Körperhaltung und meinen Gesichtsausdruck, die Farben und die Atmosphäre des Moments.

Formuliere die Bildbeschreibung auf Englisch, damit sie von gängigen Bildgeneratoren optimal verstanden wird, und übersetze sie mir danach kurz auf Deutsch, damit ich weiß, was ich bekomme.

Drucke dir das fertige Bild aus oder setze es als Hintergrund auf deinem Handy – so begegnet dir deine Vision jeden Tag, ganz real.

DEINE VISION BEGINNT JETZT

Du bist bereit. Deine zweite Lebenshälfte gehört dir.

Manifestieren ist kein Luxus – es ist dein Recht als Frau, die weiß, was sie will und bereit ist, dafür einzustehen.

Du hast heute den Mut gezeigt, innezuhalten und zu fragen: Was will ich wirklich? Das ist kraftvoller, als du ahnst.

Nimm dir Zeit für diese Prompts. Mach sie zu deinem Ritual. Und denk daran: Nicht Perfektion, sondern Richtung zählt.

So holst du das Meiste aus deinen KI-Antworten heraus

- Drucke deine Lieblings-Antworten aus und hänge sie sichtbar auf.
- Sprich sie als Audio ein und höre sie morgens oder abends.
- Nutze sie als Basis für dein tägliches Journaling.
- Teile deine Vision mit einer Freundin – das macht sie real.
- Kehre alle 3 Monate zu den Prompts zurück und aktualisiere deine Vision.

Geh los und erschaffe dein Wunder.