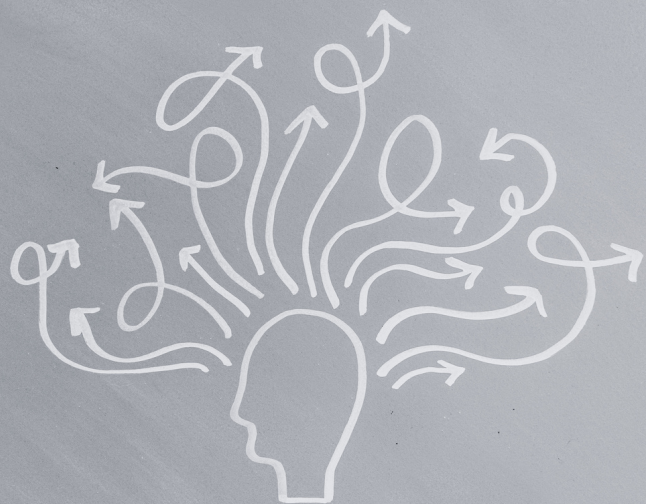


2026



ARBEITS BUCH

SHIFT
YOUR MIND



Nina Asseng

INTRO

Lernen anders zu denken



Es geht darum, deine vorhandene Intelligenz und deine Persönlichkeit in die deutsche Sprache zu bringen.

Ein neuer Weg bedeutet:

Wir verbinden Sprache mit Psychologie und Strategie. So wird Deutschlernen nicht zur Last, sondern zu einem Werkzeug für deine Freiheit und deinen Erfolg.

Es ist Zeit, dass dein Deutsch so gut wird wie dein Wissen.

In diesem Buch:

5 inspirierende Prinzipien:

klare Regeln für dein Mindset im Gespräch.

Klarheit: Wie du deine Gedanken einfach und klar auf Deutsch formulierst

Mehr Leichtigkeit: Strategien, um ruhig und sicher zu bleiben - auch in wichtigen Meetings





NINA ASSENG

Ich bin Nina. Ich begleite Menschen, die keine Lust mehr auf Kompromisse haben. Mein Ziel ist es, dass du dich auf Deutsch genauso sicher und respektiert fühlst wie in deiner Muttersprache.

Vision 2027:

Hinter den Kulissen entwickle ich meine Methode ständig weiter, um noch tiefere Ergebnisse zu ermöglichen.

Ab Januar 2027 öffne ich wieder eine kleine Anzahl an exklusiven Plätzen für mein **1:1 Mentoring**.

Dieses Programm ist für Menschen, die die absolute Abkürzung zu ihrer sprachlichen Meisterschaft suchen und bereit für eine echte Transformation sind.

Wenn du im Jahr 2027 deine volle Souveränität erreichen willst, ist dieses Workbook dein Fundament.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten.

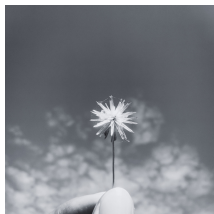
INHALT



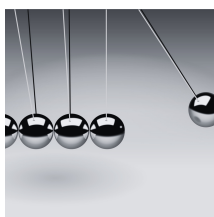
———— Fokus auf Wirkung



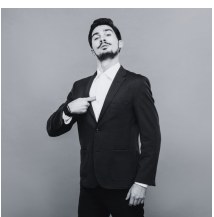
———— Status-Shift



———— Einfachheit



———— Strategische Relevanz



———— Identitäts-Shift



FOKUS-SHIFT

Es bedeutet eine bewusste Entscheidung: Dein Ziel im Gespräch ist wichtiger als deine fehlerfreie Grammatik. Du lenkst deine Aufmerksamkeit weg von der Selbstkontrolle (Wie sage ich es?) hin zur Botschaft (Was will ich erreichen?).



Du gewinnst sofort an Präsenz und Sprechgeschwindigkeit. Ein souveränes Auftreten lässt kleine Fehler verschwinden. Dein Gegenüber nimmt dich als handlungsfähige Autorität wahr, die liefert, anstatt als Schüler, der korrigiert werden muss.



Wie kannst du das aktiv ändern?

Höre auf, dich während des Sprechens selbst zu unterbrechen. Akzeptiere Unvollkommenheit als Teil deiner Strategie. Deine Energie fließt nicht mehr in die Angst vor Fehlern, sondern zu 100 % in dein Ziel.

ÜBUNGEN

1. Die „No-Sorry“-Challenge:

Entschuldige dich für eine Woche in keinem Meeting für dein Deutsch. Beobachte, wie sich dein Status im Raum verändert, wenn du deine Sprache nicht mehr selbst abwertest.

2. Der „Kernbotschaft“-Fokus:

Notiere dir vor deinem nächsten Gespräch nur EINEN Satz, der ankommen muss. Konzentriere dich im Gespräch ausschließlich darauf, dass dieser Punkt verstanden wird – egal, wie unperfekt der Weg dorthin ist.



STATUS-SHIFT

Es bedeutet, dass du aufhörst, dein Sprachniveau als Schwäche zu sehen. Du trennst deinen fachlichen Wert von deiner Grammatik. Du kommunizierst als Experte, der eine Sprache nutzt – nicht als Schüler, der um Entschuldigung bittet.



Du wirst auf Augenhöhe wahrgenommen. Wenn du dich selbst als kompetent behandelst, tut es auch dein Umfeld. Das Ergebnis ist mehr Respekt in Verhandlungen, eine stärkere Position im Team und die Wahrnehmung als echte Führungspersönlichkeit.



Wie kannst du das aktiv ändern?

Streiche Sätze wie „Mein Deutsch ist leider nicht so gut“ komplett aus deinem Repertoire. Ersetze Unsicherheit durch professionelle Ruhe.

Akzeptiere, dass du ein Profi bist, auch wenn du in der Fremdsprache Fehler machst.

ÜBUNGEN

1. Das „Verbot der Entschuldigung“:

Entferne für die nächste Woche jede Form von Entschuldigung für deine Sprache (auch in E-Mails). Wenn du ein Wort nicht weißt, mach eine Pause oder umschreibe es, aber entschuldige dich nicht dafür.

2. Souveräne Körpersprache:

Achte in Momenten, in denen du sprachlich suchst, auf deine Haltung. Bleib aufrecht, halte Blickkontakt und atme ruhig. Souveränität wird oft mehr über den Körper als über die Vokabeln vermittelt.



EINFACHHEIT

Es bedeutet die Abkehr von langen, komplizierten Sätzen. Anstatt zu versuchen, komplexe Gedanken in komplexe Grammatik zu pressen, nutzt du die Kraft der Reduktion. Du wählst kurze, aktive Sätze, um deine Botschaft präzise zu platzieren.



Du erhöhst deine Verständlichkeit massiv. Gleichzeitig reduzierst du deine Fehlerquote, da du die Kontrolle über die Satzstruktur behältst. Kurze Sätze wirken in der Business-Welt entschlossen, direkt und autoritär. Du bestimmst das Tempo des Gesprächs.



Wie kannst du das aktiv ändern?

Nutze die „Ein Gedanke, ein Satz“-Regel. Beende einen Satz mit einem Punkt, anstatt ihn mit „und“, „weil“ oder „obwohl“ zu verlängern. Atme nach jedem Punkt kurz durch. Vertraue darauf, dass kurze Sätze intelligent wirken, wenn der Inhalt stark ist.

ÜBUNGEN

1. Die „Punkt-Regel“:

Versuche in deinem nächsten Telefonat oder kurzen Update, in Sätzen von maximal 10 Wörtern zu sprechen. Setze nach jedem Satz einen bewussten akustischen Punkt und warte kurz, bevor du den nächsten Gedanken beginnst.

2. Der „3-Sätze-Check“:

Formuliere dein wichtigstes Argument vor einem Meeting in genau drei kurzen Sätzen vor. Präsentiere diese drei Sätze im Meeting nacheinander, ohne sie durch lange Erklärungen zu verwässern.



RELEVANZ

Es bedeutet, dass du die 80/20-Regel auf dein Deutsch anwendest. Du hörst auf, die „ganze“ Sprache lernen zu wollen. Stattdessen konzentrierst du dich radikal auf die 20 % der Sprache (Vokabeln, Sätze, Themen), die für 80 % deines beruflichen Erfolgs verantwortlich sind. Du lernst nur das, was dir in deinem Job echte Macht und Einfluss gibt.



Du sparst massiv Zeit und Energie. Anstatt Jahre mit allgemeiner Grammatik zu verschwenden, erreichst du in wenigen Wochen eine hohe Souveränität in deinen wichtigsten Business-Momenten. Dein Lernen fühlt sich nicht mehr wie eine Last an, sondern wie eine strategische Vorbereitung auf deinen Erfolg.



Wie kannst du das aktiv ändern?

Werde zum „Sprach-Chirurgen“. Analysiere deine Arbeitswoche: In welchen 3 Situationen ist dein Deutsch am wichtigsten? (z.B. Verhandlungen, Team-Meetings, Strategie-Präsentationen). Lerne nur das, was du dort brauchst. Erlaube dir, in anderen, unwichtigen Bereichen „lückenhaft“ zu sein.

ÜBUNGEN

1. Die „Top-3-Szenarien“-Liste:

Schreibe die drei wichtigsten Situationen auf, in denen du auf Deutsch überzeugen musst. Suche dir für jedes Szenario 5 „Power-Sätze“ (Sätze, die Professionalität und Autorität ausstrahlen). Lerne NUR diese 15 Sätze perfekt, bis sie absolut sicher sitzen.

2. Das „Satz-Mining“:

Höre in deinem nächsten Meeting einem deutschen Kollegen zu, den du für seine Souveränität bewunderst. Notiere dir 2–3 spezifische Formulierungen oder Redewendungen, die er nutzt, um Kompetenz zu zeigen. Übernimm diese Sätze 1:1 in dein eigenes Repertoire.



EGO

Es bedeutet, dass du dein Ego aus dem Weg räumst. Oft blockieren wir uns selbst, weil wir Angst haben, „dumm“ oder „unprofessionell“ zu wirken. Der Identitäts-Shift bedeutet: Du trennst deine Intelligenz von deiner Sprache. Du nimmst dich selbst beim Sprechen weniger wichtig und konzentrierst dich stattdessen auf den Wert, den du deinem Gegenüber gibst.



Du wirst frei. Wenn du die Angst verlierst, dein Gesicht zu verlieren, gewinnst du deine natürliche Ausstrahlung zurück. Du wirkst authentisch, menschlich und dadurch paradoxerweise viel souveräner. Du verschwendest keine Energie mehr für Scham, sondern nutzt sie für echte Verbindung und Fortschritt.



Wie kannst du das aktiv ändern?

Betrachte dich als „Meister“ in deinem Fachgebiet, aber als „Entdecker“ in der Sprache. Erlaube dir, unperfekt zu sein. Erwähne dich in schwierigen Momenten: „Ich bin hier, um ein Problem zu lösen oder eine Vision zu teilen – nicht um einen Schönheitspreis für meine Sätze zu gewinnen.“

ÜBUNGEN

1. Die „Humor-Strategie“:

Wenn du einen offensichtlichen Fehler machst, korrigiere ihn nicht gestresst, sondern lächle kurz darüber. Zeig deinem Gegenüber, dass du über deinen eigenen Fehlern stehst. Diese Form von Selbstironie ist ein Zeichen höchster Souveränität.

2. Reflexion

Wie gehst du in deiner Muttersprache mit Fehlern um. Ich weiß, du bist perfekt, aber ist dir schonmal etwas passiert, das falsch war? Wie reagierst du normalerweise?

Und wie würdest du am liebsten reagieren?

CHEATSHEET

Was ist wichtig für dich ...











Ab jetzt wird alles anders



DEINE ENTSCHEI- DUNG

Welche der 5 Strategien wird ab
morgen dein neuer Standard?

