

# KI FRAUENPOWER

Dein persönliches Workbook

Von der  
Nutzerin  
zur  
Gestalterin

Janet Zentel · KI und DU

# Willkommen zu deinem Workbook!



Dieses Workbook begleitet dich durch das KI Frauenpower Training. Hier hältst du deine Erkenntnisse fest, beantwortest die wichtigsten Fragen und entwickelst konkrete Schritte für dein KI-Business. Nimm dir Zeit für jede Übung – deine Antworten sind der Schlüssel zu deinem Erfolg.

## So nutzt du dieses Workbook:

- Beantworte jede Frage ehrlich und konkret – keine falschen Antworten!
- Nimm dir Zeit – Qualität vor Quantität.
- Komm nach dem Training zurück und ergänze deine Antworten.
- Teile deine Erkenntnisse mit deiner Lerngruppe oder einem Buddy.
- Feiere jeden kleinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem Ziel.

◆ *Der einzige Weg, gross zu werden, ist, klein anzufangen - und dann nicht aufzuhoeren.*

Dein Name:

---

Datum des Trainings:

---





# 01

## Deine Stärken & Zielgruppe

*Wer bist du?  
Wen willst du erreichen?*

KI und DU 

## Meine Stärken als KI-Trainerin

Jede Frau bringt einzigartige Stärken mit. Welche sind deine? Denke an Erfahrungen, Fähigkeiten und Eigenschaften, die dich besonders machen.

### Meine Top 5 Stärken:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

### Was macht mein Angebot einzigartig? (USP)

---

---

---

---

◆ *Von der Nutzerin zur Gestalterin: Deine Stärken sind dein größtes KI-Asset.*



## Meine Zielgruppe – Die 4 W-Fragen

**WER?** Wer ist deine ideale Kundin / dein idealer Kunde?

---

---

**WAS?** Was ist ihr/sein größtes Problem oder Bedürfnis?

---

---

**WO?** Wo erreichst du deine Zielgruppe? (Social Media, Events, etc.)

---

---

**WIE?** Wie kannst du ihr/ihm konkret helfen?

---

---



## Mein Elevator Pitch

Fülle die Vorlage aus und erstelle deinen persönlichen 30-Sekunden-Pitch:

**Ich helfe** *[Zielgruppe]*

---

**die** *[konkretes Problem / Herausforderung]* haben,

---

**dabei,** *[gewünschtes Ergebnis / Transformation]* zu erreichen,

---

**indem ich ihnen** *[Lösung / Methode / Angebot]* an die Hand gebe,

---

**damit sie sich endlich** *[emotionaler Zustand / inneres Ziel]* fühlen können.

---

**Mein fertiger Pitch (in einem Satz):**

---

---

---

◆ *Gefuehle wecken, Geschaefte machen - dein Pitch ist deine Eintrittskarte.*





02

Dein Pitch  
&  
SichtBARkeit

Wie du die richtigen  
Menschen erreichst

KI und DU

## Meine Sichtbarkeit – die zu mir passt

Sichtbarkeit bedeutet nicht, überall zu sein – sondern dort, wo deine Zielgruppe ist. Wähle die Kanäle, die sich für dich richtig anfühlen.

### Meine Kanäle (ankreuzen):

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Instagram         | <input type="checkbox"/> LinkedIn        |
| <input type="checkbox"/> TikTok            | <input type="checkbox"/> YouTube         |
| <input type="checkbox"/> Facebook          | <input type="checkbox"/> Podcast         |
| <input type="checkbox"/> Blog / Website    | <input type="checkbox"/> Newsletter      |
| <input type="checkbox"/> Events / Vorträge | <input type="checkbox"/> Netzwerktreffen |
| <input type="checkbox"/> Kooperationen     | <input type="checkbox"/> Andere: _____   |

### Mein Hauptkanal und warum:

---

---

---

### Meine Content-Ideen für die nächsten 4 Wochen:

Woche 1: \_\_\_\_\_

Woche 2: \_\_\_\_\_

Woche 3: \_\_\_\_\_

Woche 4: \_\_\_\_\_





# 03 Geld & Preisgestaltung

Dein Wert,  
dein Preis,  
dein Business



# Über Geld spricht man – jetzt!

Als Selbstständige musst du mehr verdienen als Angestellte, weil du alle Kosten selbst trägst. Dein Preis ist dein Wert.

## Deine Sicherheit

- Kranken- & Rentenversicherung
- Steuern
- Altersvorsorge
- Rücklagen

## Deine Infrastruktur

- Büro & Software
- Tools (Zoom, etc.)
- Hardware
- Internet

## Dein Wachstum

- Weiterbildung
- Coaching
- Marketing
- Website

❖ *Die Zeit, die dein Kunde bucht, ist nur die Spitze des Eisbergs. Dein echter Wert liegt in den unsichtbaren Stunden.*

**Mein aktueller Stundensatz / Tagessatz:**

---

**Mein Wunsch-Stundensatz / Tagessatz:**

---

**Was ich tun werde, um diesen Preis zu erreichen:**

---

---

---



04

Deine Ziele  
& PLANUNG

Vom Traum zur  
konkreten Umsetzung



# Mein Wunsch-Businessjahr 2026

Wie soll mein perfektes Businessjahr 2026 aussehen? (So konkret wie möglich)

---

---

---

Was möchte ich in meinem Business besser machen als im letzten Jahr?

---

---

---

Von was möchte ich mich trennen? (Kunden, Projekte, Gewohnheiten)

---

---

---

Was wünsche ich mir für 2026 – beruflich und persönlich?

---

---

---



# Mein 5-Jahresplan

## Mein Lebensziel – Think Big:

Was ist dein ultimatives Lebensziel? Was willst du in 10–20 Jahren erreicht haben?

---

---

---

## Mein Jahresziel 2026:

Was ist das größte Ziel, das du 2026 erreichen möchtest? Sei spezifisch und messbar.

---

---

---

## Meine Quartalsziele 2026:

Q1 (Jan–Mär):

---

Q2 (Apr–Jun):

---

Q3 (Jul–Sep):

---

Q4 (Okt–Dez):

---



# 05

## Mindset & Motivation

Dein innerer  
Kompass für den Erfolg



## Mein Zweifel-Notfall-Koffer

Zweifel sind normal – sie bedeuten nicht, dass du versagen wirst. Bereite dich jetzt vor, damit du in schwierigen Momenten sofort handeln kannst.

### Meine 3 persönlichen Affirmationen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Was hilft mir, wenn ich nicht motiviert bin?

- Der 5-Minuten-Trick: Einfach 5 Minuten anfangen
- Musik hören, die mich motiviert
- Rückblick auf meine bisherigen Erfolge
- Mit meinem Buddy sprechen
- Mein 'Warum' aufschreiben
- Kurze Bewegung / Spaziergang

### Mein persönliches 'Warum' – warum tue ich das alles?

---

---

---

---



# Mein nächster bester Schritt

Erkenntnisse ohne Umsetzung bleiben Träume. Definiere jetzt konkret, was du in den nächsten 7 Tagen tust.

1

Mein klares Ziel für die nächsten 7 Tage:

---

---

2

Mein erster konkreter Schritt (heute noch!):

---

---

3

Mein Trello-Board / meine Planung:

---

---

4

Meine Pause / Belohnung wenn ich es geschafft habe:

---

---

5

Alter Glaubenssatz, den ich loslasse:

---

---



# Meine Notizen

# DU SCHAFST DAS!

Deine Zukunft  
beginnt  
JETZT



Janet Zentel • KI und DU

KI Frauenpower Workbook Janet Zentel • Auf geht's!