



99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

...weil meine Sozialkompetenz entscheidet!



Mehr
Einkommen

Mit starken Soft-Skills leichter überzeugen, besser führen – mehr verdienen.



Bessere
Gesundheit

Mit mentaler Stärke und emotionaler Intelligenz – mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.



Glücklichere
Beziehung

Sich selbst und andere optimal verstehen – erfülltes und harmonisches Leben.

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Aktiv zuhören 1

Trainiere dein aktives Zuhören, indem du in Gesprächen das Gesagte mit eigenen Worten zusammenfasst. So zeigst du echtes Interesse und vermeidest Missverständnisse.

Hast du heute jemand besser als sonst verstanden?



Small Talk meistern 2

Nutze Alltagssituationen wie Kasse, Fahrstuhl oder Wartezimmer, um Small Talk zu üben. Das macht dich offener und kontaktfreudiger.

Wie sicher fühlst du dich im Gespräch mit Fremden?



Dein Elevator Pitch 3

Erstelle eine 30-Sekunden-Vorstellung deiner Person oder deines Projekts. Übe sie vor dem Spiegel oder mit Freunden.

Würdest du dir selbst neugierig zuhören?

Gesundheit



Achtsam starten 1

Beginne deinen Tag mit 5 Minuten bewusster Atmung oder Meditation. Spüre, wie du ruhiger und klarer wirst.

Was verändert sich durch diese Stille?



Selbstverantwortung übernehmen 2

Plane deinen Tag aktiv – nicht reaktiv. Setze Prioritäten, die deiner Gesundheit guttun.

Was willst du heute bewusst gestalten?



Selbstmitgefühl stärken 3

Sprich liebevoll mit dir – besonders, wenn du dich geärgert hast oder müde bist.

Was würdest du deinem besten Freund sagen?

Beziehung



Präsenz zeigen 1

Schenk deinem Lieblingsmenschen heute 30 Minuten ungeteilte Aufmerksamkeit – ohne Handy, ohne Ablenkung.

Was verändert sich in dieser Zeit?



Ehrliches Kompliment machen 2

Mach deinem Gegenüber heute ein aufrichtiges, liebevolles Kompliment.

Was löst es in euch beiden aus?



Ich-Botschaften vermitteln 3

Drücke deine Gefühle heute mit Ich-Botschaften aus:
„Ich fühle mich..., weil...“

Wie reagiert dein Gegenüber?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Körpersprache einsetzen **4**

Beobachte deine Haltung, Gestik und Mimik. Achte darauf, ob deine Körpersprache deine Aussagen unterstützt.

Was sagt dein Körper, bevor du sprichst?



Gespräche initiieren **5**

Sprich jede Woche mit einer dir unbekannt Person. Du trainierst dabei Kontaktfreude und Kommunikationsstärke.

Wie leicht fällt es dir, neue Kontakte zu knüpfen?



Feedback aktiv einholen **6**

Bitte Kollegen oder Freunde um ehrliches Feedback zu deinem Auftreten oder Verhalten. Nimm es offen an.

Was lernst du über dich selbst?

Gesundheit



Grenzen kommunizieren **4**

Sag heute „Nein“ zu etwas, das dir nicht gut tut. Respektiere deine Energie.

Wo hast du dich heute klar abgegrenzt?



Körpersignale wahrnehmen **5**

Achte heute bewusst auf dein Energielevel, deine Haltung und Körperspannung.

Was will dir dein Körper sagen?



Ich-Botschaften üben **6**

Kommuniziere heute ein Bedürfnis in Ich-Form: „Ich wünsche mir...“

Was verändert sich in der Reaktion?

Beziehung



Gemeinsames Lachen fördern **4**

Finde heute bewusst eine Gelegenheit, gemeinsam zu lachen – über etwas Kleines oder Albernies.

Wann habt ihr zuletzt gemeinsam herzlich gelacht?



Täglicher Check-in **5**

Frag deinen Partner: „Wie geht's dir wirklich?“ – und höre aktiv zu.

Was erfährst du Neues?



Offenes Feedback zulassen **6**

Bitte um ehrliches Feedback zu eurer Beziehung – ohne zu verteidigen.

Was kannst du daraus lernen?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Empathie zeigen 7

Versetze dich bewusst in die Lage deines Gegenübers.
Frag dich: "Was fühlt die Person gerade?"
Was würdest du dir an ihrer Stelle wünschen?



Zeitmanagement verbessern 8

Beobachte deine Prioritäten, und versuche Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Plane deine Aufgaben danach.
Womit verbringst du zu viel Zeit?



Ziele smart setzen 9

Formuliere ein konkretes, messbares Ziel für diese Woche. Plane die Umsetzung Schritt für Schritt.
Was ist dein nächster realistischer Meilenstein?

Gesundheit



Verbindlichkeit durch Mini-Ziele 7

Setze dir heute ein kleines Gesundheitsziel – z. B. 15 Minuten Bewegung oder 2 Liter Wasser.
Wie fühlt es sich an, wenn du es einhältst?



Emotionale Auslöser erkennen 8

Beobachte, wann du aus Frust isst oder Ablenkung suchst. Notiere die Situation.
Was war der eigentliche Auslöser?



Gesundheitsentscheidungen treffen 9

Triff heute bewusst eine Entscheidung für deine Gesundheit – z. B. frische Mahlzeit statt Fastfood.
Wie fühlt sich diese Entscheidung an?

Beziehung



Liebesritual schaffen 7

Etabliere ein kleines, liebevolles Ritual: z. B. Kuss am Morgen, Abendumarmung oder liebe Nachricht.
Welches Ritual stärkt eure Nähe?



Grenzen respektieren 8

Achte heute bewusst auf deine eigenen und die Grenzen deines Partners.
Wie zeigt sich gegenseitiger Respekt?



Verletzlichkeit zulassen 9

Sprich heute offen über eine Sorge, Angst oder Unsicherheit.
Wie viel Nähe entsteht durch deine Ehrlichkeit?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Selbstbewusstsein stärken 10

Führe tägliche Selbstgespräche: "Ich schaffe das, weil..." oder "Ich bin stark in..."

Wie fühlst du dich, wenn du innerlich mit dir sprichst?



Lösungsorientiert denken 11

Nimm dir ein Problem vor und notiere drei mögliche Lösungen. Fokus: Was funktioniert?

Wie kannst du aktiv Einfluss nehmen?



Nonverbale Signale lesen 12

Achte bei Gesprächen auf Körpersprache, Blickkontakt und Stimmlage.

Was verrät dir das Verhalten deines Gegenübers?

Gesundheit



Stress offen ansprechen 10

Sag in einem Gespräch ehrlich, dass du gestresst bist, statt es zu unterdrücken.

Was passiert, wenn du dich zeigst?



Positiver innerer Dialog 11

Sprich heute mit dir in ermutigenden Worten. Z. B. „Ich gebe mein Bestes. Ich darf Fehler machen.“

Wie wirkt das auf dein Selbstbild?



Gesunde Routinen visualisieren 12

Stell dir deine ideale gesunde Woche vor. Was tust du täglich?

Was davon möchtest du konkret umsetzen?

Beziehung



Humor in Konflikten nutzen 10

Such in einem angespannten Moment bewusst den Weg über Humor – ohne zu verletzen.

Wie verändert das die Dynamik?



Dankbarkeit ausdrücken 11

Sag deinem Partner heute, wofür du ihm oder ihr dankbar bist – konkret und ehrlich.

Wie fühlt sich das für euch beide an?



Alte Konflikte ansprechen 12

Wähle einen alten, unausgesprochenen Konflikt aus und sprich ihn liebevoll an.

Was verändert sich, wenn ihr gemeinsam hinschaut?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Verkaufpsychologie üben 13

Simuliere ein Verkaufsgespräch mit Freunden. Achte auf Bedürfnisse, Nutzenargumente und Abschluss.
Wie überzeugst du mit Nutzen statt mit Fakten?



Storytelling nutzen 14

Erzähle eine berufliche Erfahrung als kleine Geschichte. Mit Anfang, Höhepunkt und Lösung.
Wie wirkt deine Geschichte auf andere?



Netzwerken aktiv 15

Geh gezielt auf Veranstaltungen und stelle dich jeweils mindestens drei neuen Personen vor.
Welche Gespräche bleiben dir in Erinnerung?

Gesundheit



Gesundheitsziele teilen 13

Sprich mit einer vertrauten Person über dein Ziel – und bitte sie, dich zu erinnern oder zu motivieren.
Was verändert sich durch geteilte Ziele?



Rückschläge akzeptieren 14

Erinnere dich heute: Rückschläge gehören zum Wachstum. Mach weiter.
Was hast du aus einem Rückschlag gelernt?



Mini-Meditation im Alltag 15

Schließe kurz die Augen und atme 3 Mal bewusst. Auch im Bus, im Meeting oder in der Küche.
Wie wirkt dieser Mini-Stopp?

Beziehung



Gemeinsame Ziele formulieren 13

Sprecht über eure Träume und Ziele – kurz-, mittel- und langfristig.
Wo wünscht ihr euch Entwicklung?



Verständnis zeigen 14

Versuch heute, deinen Partner wirklich zu verstehen – auch wenn du anderer Meinung bist.
Was hilft dir dabei?



Dankbarkeitsliste gemeinsam führen 15

Notiert 1 Woche lang jeden Tag etwas, wofür ihr euch gegenseitig dankbar seid.
Was stärkt sich dadurch in eurer Verbindung?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Spontan reden lernen **16**

Halte eine spontane 1-Minuten-Rede über ein zufälliges Thema.
Wie souverän bleibst du ohne Vorbereitung?



Verhandeln wie ein Profi **17**

Bereite dich auf ein Überzeugungsgespräch vor, indem du den Nutzen des Gegenübers sammelst.
Wo kannst du Win-Win schaffen?



Proaktiv sein **18**

Mach heute einen Verbesserungsvorschlag im Job oder Alltag.
Wo kannst du mitdenken und vorausgehen?

Gesundheit



Achtsam „Nein“ sagen **16**

Sag heute bewusst „Nein“ zu etwas, das dich erschöpfen würde.
Wo schützt du damit deine Energie?



Neues Selbstbild schaffen **17**

Sag dir heute: „Ich bin ein Mensch, der gut für sich sorgt.“
Wie fühlt sich dieser Gedanke an?



Vergebung üben **18**

Vergib dir heute für eine ungesunde Entscheidung der letzten Woche.
Was verändert sich durch Vergebung?

Beziehung



Augenkontakt-Übung **16**

Schaut euch heute 1 Minute lang in die Augen – still, liebevoll und präsent.
Was fühlst du dabei?



Verabredung planen **17**

Plane heute bewusst eine kleine Verabredung oder Überraschung.
Was bringt euch aus dem Alltagstrott?



Zuhören ohne zu unterbrechen **18**

Hör deinem Partner heute ganz zu – ohne zu bewerten oder sofort zu antworten.
Was nimmst du wirklich wahr?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Klar und freundlich schreiben **19**

Schreib heute eine besonders klare, respektvolle und motivierende E-Mail.

Wie wirkt deine Sprache auf andere?



Dankbarkeit zeigen **20**

Notiere täglich 3 Dinge, für die du im Job dankbar bist.

Wie verändert sich deine Haltung?



Atmen gegen Stress **21**

Nutze bewusst 3 tiefe Atemzüge in hektischen Momenten.

Wie beruhigt sich dein System?

Gesundheit



Gesundes Umfeld gestalten **19**

Schaffe dir einen Ort (z. B. Küche, Schreibtisch), der dich zur Gesundheit inspiriert.

Was unterstützt deine gesunden Routinen?



Körperlich anwesend sein **20**

Spüre heute bewusst deine Füße am Boden, wenn du sprichst oder gehst.

Wie verändert sich dein Tempo?



Gespräche über Gesundheit führen **21**

Tausche dich heute mit jemandem über gesunde Gewohnheiten aus.

Was nimmst du für dich mit?

Beziehung



Streitregeln vereinbaren **19**

Legt gemeinsam 3 Regeln für faire Konflikte fest.

Welche Regel ist euch besonders wichtig?



Perspektivwechsel üben **20**

Versetze dich in einer Diskussion bewusst in die Sicht deines Partners.

Was fühlt und denkt die andere Seite?



Liebessprache entdecken **21**

Finde heraus, welche „Liebessprache“ dein Partner spricht: Worte, Zeit, Geschenke, Taten oder Berührung?

Wie kannst du heute darauf eingehen?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Kritik annehmen lernen 22

Hör dir heute eine kritische Rückmeldung an, ohne dich zu rechtfertigen.
Was steckt an Wahrheit darin?



Grenzen setzen 23

Sag heute freundlich, aber bestimmt "Nein" zu etwas Unpassendem.
Wie reagiert dein Umfeld?



Präsent bleiben 24

Trainiere deinen Fokus: Schau deinem Gegenüber aktiv in die Augen.
Wie sehr bist du im Moment?

Gesundheit



Zielkonflikte erkennen 22

Wo behindern sich Karriere und Gesundheit? Notiere deine Beobachtungen.
Wo brauchst du neue Balance?



Körperhaltung verändern 23

Richte dich heute mehrfach bewusst auf. Atme tief durch.
Wie beeinflusst das deine Stimmung?



Verhaltenstagebuch führen 24

Notiere 3 Tage lang, wie du dich ernährst, schläfst und bewegst. Ohne Bewertung.
Was fällt dir dabei auf?

Beziehung



Verzeihen lernen 22

Vergib deinem Partner heute eine kleine Unachtsamkeit – aus vollem Herzen.
Wie frei fühlst du dich danach?



Vertrauen stärken 23

Halte heute bewusst eine Absprache ein – und sprich es auch beim anderen wertschätzend an.
Wie stärkt ihr euer gegenseitiges Vertrauen?



Zukunftsvision entwickeln 24

Malt euch gemeinsam eure Beziehung in 5 oder 10 Jahren aus – spielerisch und offen.
Was begeistert euch an dieser Vorstellung?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Selbstreflexion wöchentlich 25

Nimm dir am Sonntag 15 Minuten und reflektiere deine Woche schriftlich.

Was lief gut, was möchtest du nächste Woche besser machen?



Deine Werte klären 26

Notiere 5 Werte, die dich leiten. Lebst du sie aktiv?
Was ist dir wirklich wichtig?



Stärkenanalyse machen 27

Hole Feedback von Menschen aus deinem Umfeld ein, indem du fragst, welche Stärken sie bei dir sehen.

Was kannst du besonders gut?

Gesundheit



Kleine Erfolge feiern 25

Feiere heute einen Mini-Erfolg: z. B. gesunde Mahlzeit oder frühes Zubettgehen.

Was macht dich stolz?



Gefühle benennen 26

Nenne heute dein Gefühl, statt es zu verdrängen. „Ich bin gerade...“

Was braucht dieses Gefühl?



Belohnung statt Verbot 27

Motiviere dich mit Belohnungen statt mit Verzicht: z. B. Massage nach Sport.

Welche gesunde Belohnung tut dir gut?

Beziehung



Gemeinsames Lachen feiern 25

Erinnert euch gemeinsam an euren lustigsten Moment als Paar.

Wie oft erlaubt ihr euch diese Leichtigkeit?



Stress gemeinsam begegnen 26

Teile heute deine Belastung – und frage nach der deines Partners.

Was könnt ihr gemeinsam tun, um euch zu entlasten?



Handyfreie Zeit vereinbaren 27

Verbringt einen kompletten Tag ganz ohne digitale Ablenkung – nur miteinander.

Wie verändert das eure Verbindung?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Körpersprache beobachten 28

Beobachte eine Woche gezielt deine eigene Körperhaltung in Gesprächen.
Was strahlst du aus?



Telefon-Training 29

Mach heute einen Anruf, den du sonst vermeiden würdest.
Wie souverän warst du?



Lob gezielt einsetzen 30

Mach heute einem Kollegen oder eine fremden Menschen ein ehrliches Lob.
Was passiert dadurch?

Gesundheit



Eigenmotivation aktivieren 28

Frag dich: Warum ist dir Gesundheit wichtig? Notiere deine Antworten.
Was ist dein stärkster Antrieb?



Energiequellen erkennen 29

Was gibt dir Energie im Alltag? Liste 5 Dinge auf.
Welche davon willst du öfter nutzen?



Digital Detox bewusst 30

Plane heute eine Stunde oder länger ohne Handy oder Bildschirm – ganz bewusst.
Wie wirkt das auf deinen Kopf?

Beziehung



Kommunikationsstile erkennen 28

Achte heute auf euren Kommunikationsstil: direkt/indirekt, sachlich/emotional – und sprecht darüber.
Was hilft euch, euch besser zu verstehen?



Berührung bewusst einsetzen 29

Schenk deinem Partner heute eine bewusste, liebevolle Berührung – ohne Erwartung.
Wie wirkt diese Geste?



Die Frage des Tages 30

Stell deinem Partner die Frage: „Was brauchst du heute von mir?“ – und höre gut zu.
Überrascht dich etwas an der Antwort?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Einkommen



Konflikte üben 31

Simuliere mit einer vertrauten Person ein Konfliktgespräch.
Wie gehst du mit Spannung um?



Entscheidungen erklären 32

Erkläre heute bewusst eine Entscheidung mit dem zugrundeliegenden Hintergrund.
Wie wird das aufgenommen?



Emotionale Intelligenz vertiefen 33

Frage andere in einer angespannten Situation, was sie fühlen und frage sie, was sie glauben, dass du fühlst.
Was lernst du über dich und andere?

Gesundheit



Achtsam essen 31

Iss heute eine Mahlzeit ganz bewusst: langsam, ohne Ablenkung.
Wie schmeckt das Essen, wenn du präsent bist?



Humor nutzen 32

Lache heute über etwas – auch wenn es nur ein kleiner Moment ist.
Was bringt dich zum Schmunzeln?



Schlaf würdigen 33

Bereite dich heute mit einem kleinen Abendritual bewusst auf erholsamen Schlaf vor.
Wie wirkt dein letzter Gedanke vor dem Einschlafen?

Beziehung



Unterschiede wertschätzen 31

Beobachte heute eine Unterschiedlichkeit zwischen euch – und finde bewusst etwas Positives daran.
Wie ergänzt ihr einander?



Gemeinsames Wachstum fördern 32

Wählt gemeinsam ein Buch, einen Podcast oder einen Kurs, der euch inspiriert.
Was wollt ihr zusammen lernen?



Liebesbotschaft hinterlassen 33

Hinterlasse heute deinem Partner eine kleine, unerwartete Nachricht – auf Papier, als Zettel oder digital.
Was möchtest du ihm oder ihr von Herzen sagen?

99 Tipps & Übungen für starke Soft-Skills

Erfolg und Freude - durch hohe Sozialkompetenz.



Mehr
Einkommen



Bessere
Gesundheit



Glücklichere
Beziehung

Fragen? Interesse an mehr Infos? Wunsch nach Unterstützung?

team@eric-adler.com | www.eric-adler.com